# Кулинарная энциклопедия

**том 7**

## Г—Д (Граппа – Датские булочки)

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Кулинарная энциклопедия – многотомное, богато иллюстрированное издание, рассказывающее о кулинарии и самых популярных блюдах разных стран мира, начиная с салатов и супов и заканчивая десертами. Для каждого блюда приводятся рецепт, описание процесса приготовления и данные о калорийности блюда и продуктов. Кроме того, энциклопедия содержит статьи о посуде и кухонных приспособлениях, облегчающих жизнь кулинара, правилах сервировки стола, выдающихся поварах всех времен и народов, самых популярных диетах.


- Кулинарная энциклопедия. Том 7. Г-Д (Граппа – Датские булочки)
  - 
  - Г
    - Граппа
    - Гратар
      - 
      - Цыплёнок под чесночным соусом, жаренный на гратаре
    - Гратен
      - 
      - Гратен с мясным фаршем и картофелем
      - Гратен с цветной капустой, брокколи и макаронами
    - «Графские развалины»
    - Гребешки
    - Гребешки «Сен-Жак»
    - Грейпфрут
      - 
      - Волованы с творогом, апельсином, грейпфрутом и киви
      - Салат с грейпфрутом и авокадо
      - Утка, фаршированная грейпфрутом, лимоном и апельсином
    - Гренадин
      - 
      - Коктейль «Сливочная мечта»
    - Гренки
      - 
      - Чесночные гренки из ржаного хлеба

- Французские гренки
- Грецкий орех
  - 
  - Салат с сыром, грушами и грецким орехом
  - Яблочный пирог со штрейзелем и грецкими орехами
  - Овсяный пирог с грецкими орехами
- Гречаники
  - 
  - Гречаники с овощным соусом
- Греческая кухня
- Греческий йогурт
- Греческий салат
- Гречневая диета
- Гречневая крупа
  - 
  - Молочный суп с гречневой крупой
  - Гречка с грибами
  - Гречка с индейкой
- Гречневая мука
  - 
  - Печенье из гречневой муки
- Гречневик
- Грёстль
  - 
  - Грёстль по-тирольски
- Грибной суп
  - 
  - Грибной суп с перловой крупой
  - Суп из солёных грибов с ветчиной
  - Суп из сушёных грибов с квашеной капустой (валаамские щи)
- Грибы
  - 
  - Жареные лесные грибы
  - Пироги с грибами
  - Рис с грибами и курицей
- Гриль
  - 
  - Свиные рёбрышки гриль
  - Овощи гриль
- Грильяж
  - 
  - Грильяж с арахисом и миндалём

- Гриссини
- Грог
  - 
  - Грог адмиралтейский
- Грозей
- Грохот
- Грудинка
  - 
  - Солонина из грудинки
  - Запечённая грудинка
- Груздь
  - 
  - Солёные грузди (быстрый способ)
  - Грузди маринованные
  - Макароны с груздями
- Грузинская кухня
- Груша
  - 
  - Компот из груш
  - Груши в красном вине
  - Грушевый пирог
- Грюйер
- Грюнколь
- Гуава
- Гуакамоле
  - 
  - Гуакамоле с грушей и виноградом
- Губадия
- Гугельхупф
- Гуймаг
- Гулаб джамун
- Гулунгоб
- Гульбишник
- Гуляш
  - 
  - Венгерский гуляш
  - Гуляш с перцем по-немецки
  - Далматский рыбный гуляш
- Гумели
- Гураоб
- Гурман
- Гурмэ
- Гурули (курица по-гурийски)
- Гурьевская каша

- Гусь
  - 
  - Гусь с яблоками
  - Гусь, фаршированный гречкой
  - Гусиная шея, фаршированная рисом
- Гуштнут
- Гуштабу
- Гхи (ги)
- Гювеч
  - 
  - Гювеч из баранины
  - Гювеч по-пастушьи
  - Гювеч из ставриды
- Гюрза
- Гютан

## Д

- Дайкири
- Дайкон
  - 
  - Салат из дайкона
  - Маринованная камбала с дайконом
- Дакуаз
  - 
  - Дакуаз с лесными орехами
- «Дамские пальчики»
  - 
  - Печенье «Дамские пальчики»
- Дариоль
- Даси (даши)
- Дастархан
- Датская кухня
- Датские булочки

- notes
  1. 1
  2. 2
  3. 3

# Кулинарная энциклопедия. Том 7. Г-Д (Граппа – Датские булочки)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2015
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

# Г

# Граппа

Крепкий итальянский алкогольный напиток класса бренди. Название происходит от итальянского *grappa* – виноградный жмых. Изготавливается путём перегонки виноградного жмыха, оставшегося при производстве вина. Напитку более полутора тысяч лет, изначально из жмыха, косточек и плодоножек путём

выгонки производили самогон, который впоследствии использовали для медицинских целей. Позже в итальянском городе Бассано дель Граппа в производимый напиток в процессе выгонки стали добавлять соль и местные травы, а после перегонки выдерживали в дубовых или вишнёвых бочках, вкус напитка смягчился и устоялся. С тех пор родиной граппы считается именно эта местность Италии. Наибольшую популярность напиток завоевал в 60–70 гг. XX века в связи с нарастающей мировой популярностью итальянской кухни. С 1997 года граппой могут называться только напитки, которые произведены на итальянской территории и из итальянского сырья.

Существует несколько видов граппы: свежая, выдержанная полгода, год и полтора года. Также различают граппу по сортам винограда и количеству сортов, вошедших в основу напитка.

За счёт большой крепости граппа часто используется в качестве дезинфицирующего средства, на её основе делают лечебные настойки.

Пьют граппу в чистом виде, также её добавляют в кофе. Граппа часто входит в рецепты итальянской кухни: её используют при фламбировании мяса, креветок, в составе маринадов для мяса и рыбы, а также при изготовлении коктейлей и десертов.

# Гратар

Толстая решётка на ножках, которую в молдавской кухне используют для жарки мяса на открытом огне или над углями. В любых рецептах гратар может быть заменён на аналогичные приспособления: мангал или барбекю.

## Цыплёнок под чесночным соусом, жаренный на гратаре

*На 4 порции*
*Время приготовления: 40 мин + маринование*

1 средний цыплёнок
1 луковица
1 ч. л. молотого острого красного перца
1 стакан белого сухого вина
1 ст. л. сливочного масла
*Для соуса*
5 зубчиков чеснока
0,5 ч. л. соли
1 стакан воды

*Калорийность: 209 ккал*

• Цыплёнка вымыть, обсушить и уложить в широкую миску спинкой вниз. Лук очистить, мелко нарезать. Засыпать цыплёнка луком, красным перцем, залить вином и поставить мариноваться

в прохладное место на 2 часа.

• Для соуса очищенный чеснок истолочь с солью, развести кипячёной водой до консистенции жидкой сметаны.

• Цыплёнка разрезать пополам, смазать сливочным маслом и обжарить на гратаре около 20 минут, до румяной корочки. Готового цыплёнка полить чесночным соусом.

# Гратен

(от фр. *gratin* – корочка)

Гратен во французской кухне – это не какое-либо конкретное блюдо, а способ приготовления. Подготовленные продукты укладываются в форму, помещаются в разогретую духовку и запекаются под грилем до золотистой корочки. Чтобы корочка получилась более хрустящей, гратен посыпается панировочными сухарями или тёртым сыром. Самые известные французские гратены – дофинуа (из нарезанного кружочками картофеля, залитого сливками) и савуа, или савойский (из картофеля, запечённого с луком и сыром).

Интересно, что в старину корочку, которая образовывалась на гратене, подавали отдельно, как лакомство, а сам гратен – как самостоятельное блюдо.

При приготовлении гратена важно подобрать правильный температурный режим, для этого блюдо сначала держат в духовке при умеренной температуре, а для образования корочки температуру увеличивают за 5–10 минут до готовности гратена или, как вариант, подрумянивают под грилем.

## Гратен с мясным фаршем и картофелем

*На 4–6 порций*
*Время приготовления: 1 час*

4 крупные картофелины
2–3 зубчика чеснока
300 г мясного фарша
300 г твёрдого сыра
1 ст. л. сливочного масла для смазывания формы
150 мл молока
1 куриное яйцо
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 155 ккал*

• Очистить и тонко нарезать картофель. Чеснок очистить мелко порубить. Сыр натереть на мелкой тёрке. Форму для запекания смазать сливочным маслом. В форму слоями уложить картофель, фарш и сыр. Посыпать чесноком и тёртым сыром.

• Запечь в духовке при температуре 180 °С, 30 минут.

• В отдельной посуде смешать молоко, яйцо, соль и перец.

Получившимся соусом залить картофель с фаршем. Запечь в духовке при температуре 200 °С, 10 минут.

## Гратен с цветной капустой, брокколи и макаронами

*На 4–6 порций*
*Время приготовления: 30 мин*

200 г цветной капусты

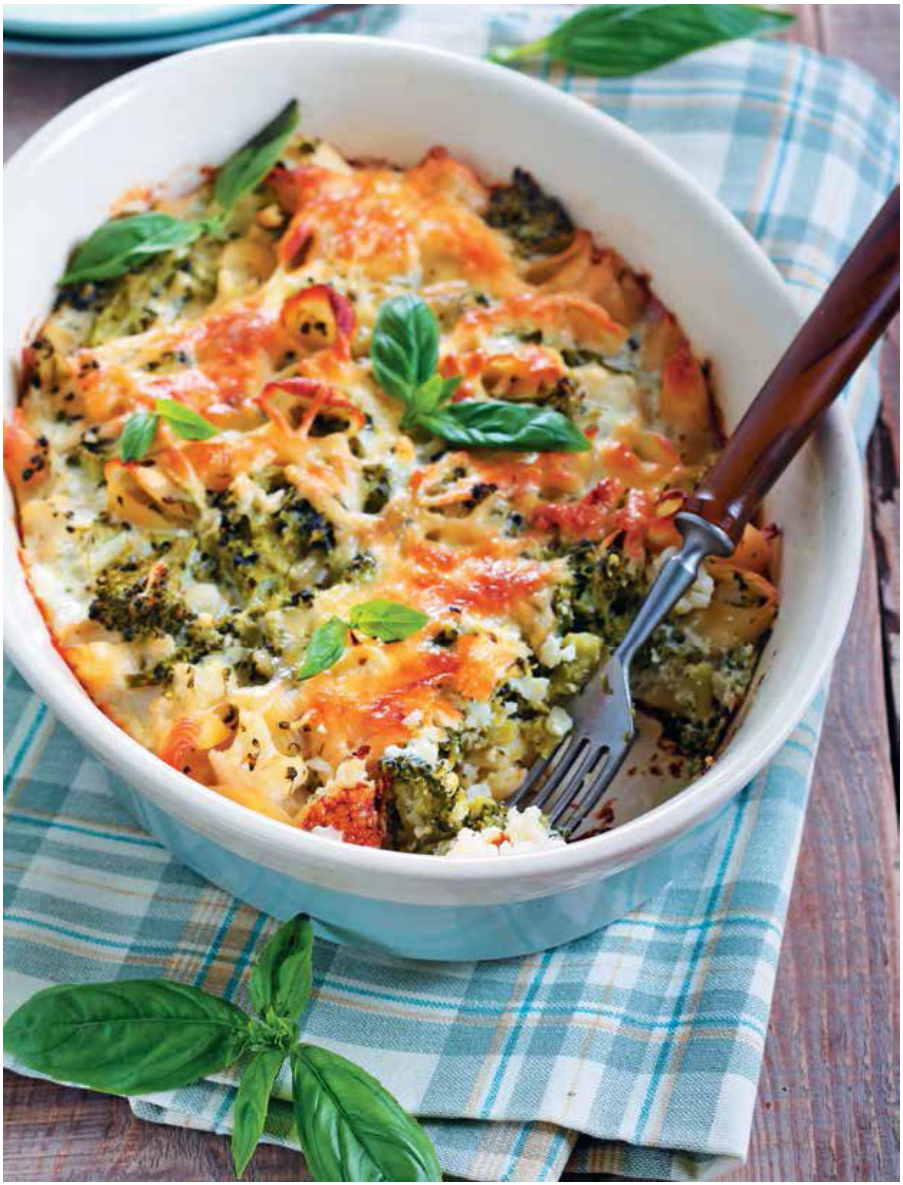
200 г капусты брокколи
300 г макарон
100 г сыра твёрдых сортов
1 ст. л. сливочного масла
200 мл сливок
2 яйца
1 щепотка тёртого мускатного ореха
соль по вкусу

*Калорийность: 103 ккал*

• Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия, промыть. Отварить 5 минут в подсоленной воде. Макароны отварить в подсоленной воде до состояния аль денте, воду слить. Сыр натереть на мелкой тёрке.

• В отдельной посуде смешать сливки, яйца и половину тёртого сыра, добавить соль, перец и мускатный орех.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом, положить в форму цветную капусту, брокколи и макароны, залить сливочной смесью. Запекать в духовке при 200 °С в течение 20 минут.



# «Графские развалины»

Торт, роль коржей в котором исполняет безе. Считается, что торт «Графские развалины» появился как аналог знаменитого «Киевского» торта, который готовится примерно так же, однако из-за того, что в 50–х годах прошлого века рецептура настоящего «Киевского торта» была засекречена, повсеместно в СССР стали выпускать похожие кондитерские изделия под другими названиями. Романтическое название «Графские развалины» было взято из повести Аркадия Гайдара «На графских развалинах» и со временем прижилось, а рецепт стал классическим.

*На 6–8 порций*
*Время приготовления: 2,5 часа + охлаждение*

*Для безе*
4 яичных белка
1 стакан сахарной пудры
0,5 ч. л. ванильного сахара
*Для крема*
200 г сливочного масла
8 ст. л. сгущённого молока
*Для украшения*
100 г тёмного шоколада
5–6 грецких орехов

*Калорийность: 404 ккал*

• Приготовить безе. Яичные белки взбить до состояния пены, постепенно добавить сахарную пудру и ванильный сахар, взбивая массу до устойчивых пиков. Противень застелить пергаментом, с помощью чайной ложки выложить на противень маленькие лепёшки. Запечь в духовке при температуре 100–110 °С в течение 2 часов. Достать безе из духовки, остудить.

• Приготовить крем. Размягчённое сливочное масло взбить до пышности, добавить сгущёнку, взбить до однородной консистенции. Остывшее безе обмазать со всех сторон кремом и выложить на блюдо горкой.

• Шоколад растопить на водяной бане, шоколадной глазурью полить торт.

• Орехи измельчить и обсыпать ими поверхность торта. Поставить в холодильник на 2–3 часа.

# Гребешки

*см. Морские гребешки.*

# Гребешки «Сен-Жак»

Традиционное блюдо французской, точнее, нормандской кухни. Морские гребешки, запечённые в соусе морне под сыром. Блюдо подаётся в порционных формочках – кокильницах или в собственных раковинах морских гребешков.

*На 6–8 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

1 стакан воды
100 г креветок
200 г шампиньонов
12–16 свежих морских гребешков
1 лавровый лист
5–6 горошин душистого перца
2 веточки петрушки
2–3 листочка эстрагона
0,5 стакана сухого вермута
2 ч. л. лимонного сока
100 г твёрдого сыра
*Для соуса*
2 луковицы шалота
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сливок более 40 % жирности
щепотка тёртого мускатного ореха
соль по вкусу

*Калорийность: 139 ккал*

• В кастрюле вскипятить воду, положить креветки, варить на слабом огне под крышкой 1 час. Процедить отвар через марлю, креветки отложить для другого блюда. Шампиньоны очистить и нарезать крупно.

• Гребешки освободить от раковин, мясо положить в кастрюлю с отваром из креветок, добавить лавровый лист, душистый перец, петрушку, эстрагон и грибы, влить в кастрюлю вермут и лимонный сок. Довести до кипения и варить под крышкой 3–4 минуты. Извлечь гребешки из кастрюли.

• Бульон процедить и уварить на среднем огне до объема в три четверти стакана.

• Приготовить соус. Лук-шалот очистить, мелко нарезать,

обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Муку просеять, добавить к луку и готовить, постоянно помешивая, пока смесь не станет тёмно-золотистой. Тонкой струйкой ввести, помешивая, в сковороду уваренный бульон, затем сливки. Когда соус немного загустеет, посолить, добавить мускатный орех, положить в соус гребешки, перемешать, снять с огня.

• Раковины гребешков обдать кипятком, промыть под холодной водой и разложить на противне. В каждую положить 1–2 ст. ложки мяса гребешков с соусом. Запечь в духовке при 170 °С в течение 5–7 минут.

• Сыр натереть на мелкой тёрке. Достать блюдо из духовки, посыпать тёртым сыром, поставить обратно в духовку запечь при температуре 230 °С в течение 1–2 минут.

# Грейпфрут

(от англ. *grape* – виноград и *fruit* – фрукт)

Плод вечнозелёного дерева рода Цитрус. В 1650 году грейпфрут был впервые обнаружен на Барбадосе. Ботаник, нашедший его, назвал новый цитрус «запретным плодом». Однако в 1814 году ямайские торговцы переименовали фрукт. С 1880 года в США начали выращивать грейпфрут в промышленных масштабах, в основном для экспорта. Сегодня грейпфрут выращивают также в Израиле и на Кипре. Считается что грейпфрут – это естественный гибрид помело и апельсина. На основе грейпфрута были выведены новые сорта цитрусовых: минеола и танжело.

Грейпфрут считается диетическим продуктом, это связано с тем, что в его состав входят вещества, способные расщеплять и выводить холестерин, ускорять обмен веществ и снижать уровень сахара. Кроме того, грейпфрут положительно влияет на деятельность нервной системы, укрепляет иммунитет и снимает отёки. Нельзя есть грейпфрут лишь тем, кто страдает от повышенной кислотности желудочного сока, и при некоторых заболеваниях печени и почек.

В кулинарии грейпфрут используется для приготовления соков, коктейлей, фруктовых салатов, варенья, соусов и маринадов. Кожуру грейпфрута используют в ликёроводочном производстве.

## *Как выбирать*

Чем краснее кожура грейпфрута, тем слаще мякоть. Покупать нужно упругий, тяжёлый плод с тонкой и блестящей кожицей.

### *Как хранить*

Целый грейпфрут после покупки можно хранить в холодильнике на нижней полке до 10 дней, разрезанный – не дольше 12 часов.

### *Подготовка*

Перед приготовлением очистить от кожуры и белого слоя, а также плёнок, которые сильно горчат.

## Волованы с творогом, апельсином, грейпфрутом и киви

*На 6–8 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

1 упаковка готового слоёного теста или покупные волованы
1 грейпфрут
1 апельсин
2 крупных киви
10 крупных ягод винограда без косточек
200 г творога 5 % жирности
100 г сахара
1 ч. л. ванильного экстракта

*Калорийность: 331 ккал*

• Из теста приготовить волованы без крышечек (см. Волованы) или использовать покупные.

• Грейпфрут разрезать на две половины, одну очистить от кожуры, нарезать тонкими полукольцами. Из второй половины выжать сок. Апельсин и киви очистить, нарезать поперёк тонкими кружочками. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам.

• Творог взбить с сахаром с помощью миксера в течение 4–5 минут. Продолжая взбивать, ввести сок грейпфрута. Выключить миксер, добавить ванильный экстракт и тщательно перемешать.

• В каждый волован положить 1–2 ст. ложки творожной

начинки, сверху украсить половинкой ягоды винограда, кусочками апельсина, лимона и киви.

## Салат с грейпфрутом и авокадо

*На 2–3 порции*
*Время приготовления: 30 мин*

1 крупный красный грейпфрут
1 крупное спелое авокадо
1 ст. л. лимонного сока
100 г салата корн
2–3 ст. л. зёрен граната
1 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 109 ккал*

• Грейпфрут очистить, захватывая ножом белый слой, закрывающий мякоть. Собрать выделившийся при очистке сок. Мякоть нарезать поперёк на круглые ломтики.

• Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры. Мякоть нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнела. Промыть и обсушить салат корн.

• Выложить на тарелку авокадо, сверху разложить ломтики грейпфрута и листочки салата. Посыпать зёрнами граната.

• Соединить собранный сок грейпфрута с оливковым маслом,

добавить соль и перец по вкусу. Перемешать и сбрызнуть салат приготовленной заправкой.

## Утка, фаршированная грейпфрутом, лимоном и апельсином

*На 6–8 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

1 тушка утки (около 2 кг)
соль

*Для начинки*
4 апельсина
2 лимона
1 грейпфрут
1 красная луковица
4 зубчика чеснока
1 см свежего корня имбиря
2 ст. л. сливочного масла для жарки
2 ст. л. сахара
100 мл бренди или коньяка
30 г молотой сладкой паприки
2 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

*Калорийность: 252 ккал*

• Утку промыть, обсушить, натереть солью. Положить на противень.

• Апельсины, лимоны и грейпфрут очистить, разделить на дольки, каждую дольку очистить от плёнок, мякоть крупно нарезать. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Имбирь натереть на мелкой тёрке.

• В глубокой сковороде растопить сливочное масло, спассеровать лук, добавить чеснок.

• Через 1–2 минуты добавить сахар, имбирь, бренди, лимон, грейпфрут, апельсин. Тушить на слабом огне 10 минут. Смесь остудить, процедить. Жидкость смешать с оливковым маслом.

• Утку снаружи и изнутри натереть паприкой и нафаршировать сухим остатком от процеживания. Запечь утку в духовке при температуре 180 °С в течение полутора часов. За это время трижды полить утку приготовленным соусом.

• Достать утку из духовки, полить соусом из формы и подать к столу горячей.

# Гренадин

(от фр. *grenade* – гранат)

Сладкий сироп, который готовится из гранатового сока и сахара. Название «гренадин» часто связывают с Гранадой (это город и провинция в Испании) из-за созвучности. Однако гренадин не имеет отношения к Испании, а происходит из Франции, здесь его изготавливают с 30–х годов прошлого века. Классический гренадин делают из гранатов, отсюда и название, но существуют также разновидности гренадина из других фруктов, ягод и даже овощей. Иногда гренадин добавляют в десерты, но чаще всего он используется как ингредиент для приготовления коктейлей.

## Коктейль «Сливочная мечта»

*На 1 порцию*

30 мл коньяка
15 мл гренадина
15 мл сиропа из чёрной смородины
80 мл сливок 20 % жирности
щепотка корицы
1 коктейльная вишня

*Калорийность: 258 ккал*

• В шейкер влить коньяк, гренадин и сироп, добавить сливки.

• Закрыть шейкер и плавными движениями смешивать его содержимое в течение 15–20 секунд. Перелить коктейль в бокал, посыпать корицей и украсить вишенкой.

# Гренки

Поджаренные на масле или подсушенные до хрустящей корочки в духовке ломтики хлеба. Перед поджариванием гренки из пшеничного хлеба обмакивают или вымачивают в яйцах, сливках или их смеси. Гренки могут быть сладкими, солёными, с начинкой и без. Готовить гренки можно как из свежего хлеба, так и из чёрствого.

## Чесночные гренки из ржаного хлеба

Подаются к супам или как самостоятельная закуска к пиву.

*Время приготовления: 25 мин*

400 г ржаного хлеба
5–6 зубчиков чеснока
50 мл растительного масла
0,25 ч. л. соли
молотый чёрный перец по вкусу

*Калорийность: 255 ккал*

• Хлеб нарезать кубиками 1,5 × 1,5 см.

• Чеснок очистить, 4 зубчика мелко нарубить, остальные разрезать пополам. Рубленый чеснок положить в неглубокую миску, добавить масло, соль и перемешать. Оставшимся чесноком натереть жаропрочную форму.

• Каждый кусочек хлеба обмакнуть в чесночно-масляную смесь. Выложить весь хлеб в форму в один слой. Запекать в духовке при температуре 200 °C 12–15 минут, до золотистой корочки.

• Достать гренки из духовки, поперчить. Выложить на пергамент, полностью остудить.

## Французские гренки

Подаются горячими со свежими ягодами, джемом, вареньем или мёдом.

*Время приготовления: 25 мин*

*На 4 порции*
2 яйца
400 мл молока
щепотка корицы
1 батон белого хлеба
2 ст. л. сливочного масла + немного для смазывания гренок

1–2 ст. л. сахара

*Калорийность: 289 ккал*

• Яйца слегка взбить с молоком и сахаром, добавить щепотку корицы.

• Хлеб нарезать ломтиками толщиной в один сантиметр. Каждый ломтик обмакнуть в яично-молочную смесь.

• В сковороде с толстым дном растопить 2 ст. л. сливочного масла, обжарить на нём гренки с двух сторон 2–3 минуты, до золотистой корочки.

• Готовые гренки выложить на тарелку, на каждую положить по небольшому кусочку сливочного масла.

# Грецкий орех

Плод дерева из рода Орех. Родина грецких орехов – Персия и сопредельные ей территории. Самые древние археологические раскопки, во время которых был обнаружен грецкий орех, датируются 8000 г до н. э. Вплоть до эпохи Древней Греции известны были лишь дикие, мелкие лесные грецкие орехи. Именно древние греки стали первыми, кто начал культивировать это растение. Сегодня грецкие орехи выращивают в основном в Китае, США и Турции, значительные плантации грецкого ореха расположены в Молдавии. В Россию грецкий орех попал, по всей вероятности, из Византии, в начале XV века. На территории современной России его выращивают на Кавказе, в Краснодарском крае, Крыму и Воронежской области. Интересно, что название «грецкий» присутствует в определении этого ореха только в тех странах, народы которых не входили в Римскую империю, а в тех из них, кто попал под римский протекторат, плоды называют просто «орех». В США этот орех завезли из Англии, поэтому здесь он называется «английским орехом».

Грецкий орех имеет богатый состав витаминов и минералов: $B_1$, $B_2$, $B_3$, $B_5$, $B_6$, фолиевая кислота, железо, магний, калий, цинк. Аскорбиновой кислоты в нём в 50 раз больше, чем в цитрусовых. Употребление грецкого ореха укрепляет и защищает сердечно-сосудистую систему, улучшает мозговую деятельность, помогает контролировать кровяное давление и бороться с депрессией и восстанавливает сон. Противопоказан грецкий орех при

заболеваниях поджелудочной железы, язве кишечника и повышенной свёртываемости крови.

В кулинарии ядра спелых грецких орехов применяют при приготовлении салатов, супов, соусов, выпечки и десертов. Из зелёных грецких орехов делают джем, мармелад, а в Италии можно встретить и ликёр.

### *Как выбирать*

Свежие грецкие орехи появляются в сентябре. При покупке грецких орехов в скорлупе следует обратить внимание на отсутствие прогорклого запаха. Орех нужно потрясти, если слышно постукивание – орех старый и засохший.

### *Как хранить*

Грецкие орехи в скорлупе хорошо сохраняются в течение 8 месяцев. Очищенные грецкие орехи нужно хранить в холодильнике до 2 месяцев. Для более длительного хранения очищенные грецкие орехи следует положить в пакет и хранить в морозильной камере.

### *Подготовка*

Перед употреблением орехи освободить от скорлупы, ядра тщательно перебрать от мембран.

## Салат с сыром, грушами и грецким орехом

*На 2 порции*
*Время приготовления: 7 мин*

1 груша
150 г салатных листьев
120 г мягкого сыра с белой плесенью или рокфора
120 г очищенных грецких орехов
2 ч. л. лимонного сока
2 ч. л. орехового масла
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 210 ккал*

• Грушу очистить, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Салатные листья помыть, обсушить и нарвать руками. Выложить салат в тарелки, сверху разложить ломтики груши.

• Сыр нарезать небольшими кусочками, разложить поверх салата. Украсить половинками грецких орехов.

• Смешать лимонный сок с ореховым маслом, по желанию добавив соль и перец. Полить заправкой салат и сразу подавать.

## Яблочный пирог со штрейзелем и грецкими орехами

*На 4–6 порций*

*Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение*

*Для штрейзеля*
40 г очищенных грецких орехов
30 г сливочного масла
30 г сахара
30 г пшеничной муки
1 ч. л. молотой корицы

*Для теста*
150 г пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя
120 г сливочного масла
100 г сахара
2 яйца
3 ст. л. молока

*Для начинки*
2 средних кисло-сладких яблока
1 ч. л. лимонного сока
2 ч. л. сахара
сливочное масло для смазывания формы
1 ст. л. сахарной пудры для посыпки

*Калорийность: 315 ккал*

• Приготовить смесь для штрейзеля. Крупно порубить орехи. Сливочное масло соединить с сахаром, мукой и корицей, руками перетереть в крошку. Перемешать с орехами. Убрать в холодильник минимум на 30 минут.

• Муку просеять с разрыхлителем. Размягчённое сливочное масло взбить с сахаром. Постепенно ввести в масляную смесь муку и яйца. Затем вмешать молоко. Готовое тесто должно быть мягким, не слишком густым.

• Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать их дольками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

• Одну большую форму для выпечки или несколько порционных небольших смазать маслом. Выложить тесто и разровнять. Сверху разложить яблоки, посыпать сахаром.

• Выложить поверх яблок охлаждённую штрейзельную смесь. Поместить пирог в духовку, нагретую до 180 °С примерно на 1 час (готовность проверять по цвету штрейзельной крошки – когда она подрумянится, пирог готов).

• Готовый пирог достать из духовки, дать немного остыть,

посыпать сахарной пудрой. Подавать тёплым или холодным.

## Овсяный пирог с грецкими орехами

*На 10 порций*
*Время приготовления: 45 мин*

75 г грецких орехов
100 г светлого изюма

2 яблока
3 ст. л. сахара
140 г сливочного масла
2 ст. л. мёда
250 г овсяных хлопьев

*Калорийность: 321 ккал*

• Грецкие орехи порубить в среднюю крошку. Изюм залить кипятком и оставить на 10 минут, затем отбросить на дуршлаг и обсушить. Яблоки очистить и нарезать небольшими кусочками. Выложить яблоки в сотейник, добавить 1 ст. л. сахара и готовить на небольшом огне 10 минут. Положить изюм и готовить ещё 10 минут.

• В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, добавить оставшийся сахар и мёд. Снять с огня и размешать до однородности. Всыпать овсяные хлопья и хорошо перемешать.

• Смешать яблочное пюре с овсяной массой и грецкими орехами. Прямоугольную форму смазать сливочным маслом, выложить тесто в форму. Выпекать в духовке при температуре 190 °С в течение 25 минут.

• Готовый пирог остудить, нарезать порционными прямоугольниками или квадратами. Сверху украсить рублеными грецкими орехами.

# Гречаники

Блюдо украинской кухни, котлеты с добавлением гречневой крупы. Готовить гречаники можно из любого фарша или печени. Подают гречаники как самостоятельное блюдо с любым гарниром.

## Гречаники с овощным соусом

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

0,5 стакана гречки ядрицы
1 средняя луковица
500 г мясного фарша
соль и перец по вкусу
*Для овощного соуса*
2 средние моркови
2 сладких перца
2 средние луковицы
2 ст. л. растительного масла для жарки
2 ст. л. томатной пасты
100 мл воды
соль по вкусу

*Калорийность: 310 ккал*

• Крупу промыть и отварить до полуготовности в течение 10 минут. Затем воду слить.

• Лук очистить, пропустить через мясорубку лук и гречку. Фарш соединить с гречнево-луковой кашицей, добавить соль и перец, тщательно вымесить. Сформировать 8 круглых гречаников.

• Приготовить соус. Морковь очистить, натереть на крупной тёрке. Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами.

• В сковороде разогреть масло, добавить морковь, лук и перец, обжаривать, помешивая, на среднем огне 5–7 минут.

• Добавить томатную пасту, соль, перемешать, влить воду, довести до кипения и снять с огня.

• Выложить овощной соус на дно жаропрочной формы. Сверху уложить гречаники. Накрыть форму крышкой или фольгой. Готовить в духовке при 200 °С в течение 40 минут.

# Греческая кухня

Кухне Греции уже более 3,5 тысячелетий, на формирование её кулинарных традиций повлияло как географическое положение, так и многочисленные завоеватели. Греческая кухня отличается простотой приготовления блюд. Во многом она похожа на кухни юга Франции, Италии и Балкан, однако есть и характерные отличительные особенности.

Основной компонент традиционной кулинарии Греции – оливковое масло. И так как рельеф Греции не позволяет разводить крупный рогатый скот, в основном в приготовлении традиционных мясных блюд используются козлятина или баранина. Но из мяса, как правило, готовят праздничные блюда, основа же повседневного меню греков – рыба, морепродукты и курица. Из козьего или овечьего молока изготавливают сыр фета или особый греческий йогурт, он гуще привычного для нас продукта, по консистенции ближе к творогу и не сладкий. Из злаков в Греции чаще всего используется пшеница, из неё выпекают питу, делают булгур и изготавливают пасту. Ещё один важный злак для греческой кухни – рис, его подают как гарнир, используют при варке супов, в выпечке и десертах. Большую роль в кухне Греции играют бобовые. Нут, фасоль лима, лущёный горох и чечевицу едят тушёнными с мясом, используют в выпечке, пловах, супах и салатах либо протёртыми, как основу для соусов

или закусочных паст, таких как хумус. Часто в состав блюд входят орехи, особенно миндаль, грецкие орехи и фисташки.

Климат Греции делает эту страну идеальной для выращивания овощей, фруктов и различных пряных трав. Их употребляют как свежими, так и высушенными. Свежие и сухие фрукты – распространённый десерт. Также многие десерты делают на основе йогурта, мёда и орехов.

Чрезвычайно популярна в Греции различная выпечка, причем чаще всего для неё используется тесто фило. Начинки могут быть самыми разными: из брынзы, картофеля, мяса, шпината, различных фруктов.

Крепкий чёрный кофе – один из самых любимых греками безалкогольных напитков. Алкоголь употребляется умеренно, в основном местное вино и водка узо. Кстати, издавна в Греции считалось что пиво – это напиток бедняков, поэтому массово его начали производить только в конце XX века.

Примечательно, что в Греции очень сильны древние кулинарные традиции, поэтому и в наши дни обычный рацион грека мало отличается от того, который был привычен его предкам сто и более лет назад. Трапеза у греков занимает особое место в повседневном распорядке дня, за столом во время обеда или ужина принято собираться всей семьёй, многими поколениями. Нередко приём пищи продолжается несколько часов.

***Важнейшие блюда греческой кухни (в алфавитном порядке):***[1]

**Авголемоно** – яичный суп с лимонным соком.

**Арнаки клефтико** – «барашек по-партизански», мясо с овощами в пергаменте.

**Бриам** – запечённое овощное рагу с фетой.

**Греческий салат** – овощной салат с сыром фета.

**Дзадзики (цацики)** – классический греческий соус из натурального йогурта с зеленью.

**Долмадес (долма)** – голубцы в виноградных листьях.

**Кальцунья** – критские пирожки.

**Кефтедес** – котлетки из мяса или овощей.

**Меломакарона** – рождественское печенье с грецкими орехами.

**Мусака** – запечённое блюдо из мясного фарша с овощами под соусом.

**Пастицио** – макароны, запечённые с фаршем и соусом бешамель.

**Пугья глика** – пирожки с ореховой начинкой.
**Риганада** – гренки с помидорами и сыром фета.
**Ризогало** – рисовый пудинг.
**Скордалья** – картофельное пюре с чесноком.
**Стифадо** – говядина, запечённая с овощами.
**Сувлаки** – греческие шашлыки.
**Сфугато** – запеканка из мясного фарша с овощами.
**Факоризо** – блюдо из чечевицы с рисом.
**Христопсомо** – греческий рождественский хлеб.

# Греческий йогурт

*см. Йогурт.*

# Греческий салат

Главный ингредиент греческого салата – фета, традиционный сыр из овечьего или козьего молока, который по консистенции напоминает твёрдый творог. Сыр, как правило, довольно солёный, поэтому салат дополнительно не солят. Овощи в греческом салате не смешивают с сыром, его нарезают крупными толстыми ломтиками и выкладывают поверх всех овощей. В Греции этот салат называют «хориатики», что можно перевести как «деревенский».

*На 4 порции*
*Время приготовления: 15 мин*

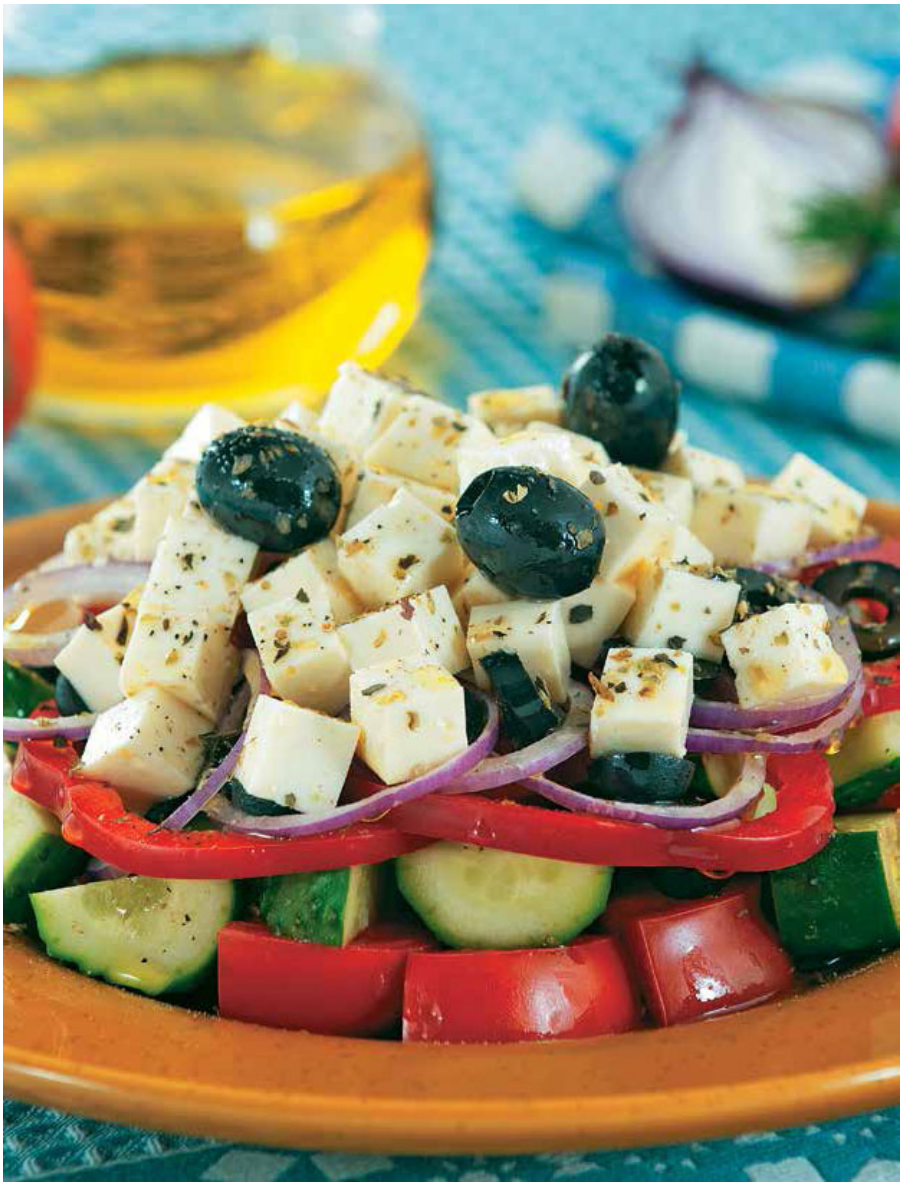
3 спелых помидора
2 средних огурца
1 большой сладкий красный перец
1 крупная красная луковица
1 баночка маслин без косточек
200 г сыра фета
щепотка молотого чёрного перца
щепотка сушёного орегано
4 ст. л. оливкового масла

*Калорийность: 114 ккал*

• Помидоры и огурцы вымыть, нарезать крупными ломтиками. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Маслины нарезать колечками, оставив целыми несколько штук.

• Овощи и нарезанные маслины выложить в салатник слоями. Сыр нарезать кубиками или ломтиками, разложить поверх овощей, не перемешивая.

• Украсить салат целыми маслинами, посыпать молотым перцем и орегано, полить оливковым маслом. Перед подачей дать настояться 5–10 минут.



# Гречневая диета

Монодиета, основанная на употреблении в пищу только приготовленной особым образом гречневой крупы. Считается одной из наиболее действенных диет для похудения. Придерживаться её следует не более 7 дней, повторять гречневую диету можно не ранее чем через месяц. Гречка дает ощущение сытости и одновременно очищает организм. Используя такую диету, можно не только похудеть, но и избавиться от проблем с кожей. Гречку следует употреблять без соли и специй, можно заливать её однопроцентным кефиром. Гречки можно есть в течение дня сколько угодно, а кефира – не более 1 литра в сутки. Гречку не надо варить, крупу следует промыть, залить кипятком в пропорции 1:2 и оставить на ночь, утром лишнюю воду слить и добавить кефир по желанию. Гречка без соли выводит из организма воду, поэтому в течение дня рекомендуется выпивать не менее 1,5 л питьевой негазированной воды комнатной температуры. Можно заваривать зелёный чай или делать травяные отвары. Есть гречку следует маленькими порциями, но часто. После того как диета закончена, следует питаться умеренно ещё как минимум 5 дней. ***Обратите внимание:*** гречневая диета противопоказана страдающим от сахарного диабета, гастрита, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, беременным и кормящим грудью.

# Гречневая крупа

Зерно травянистого растения рода Гречиха. Родиной гречихи считаются горные районы Индии и Непала. Кулинарная история гречки насчитывает более 5000 лет. В Китай и Среднюю Азию она попала за 1,5 тысячи лет до нашей эры, в Европу – в период татаро-монгольского нашествия. В разных странах её называют по-разному: в самой Греции – «турецким зерном», в Германии и Англии – «языческим» или «арабским зерном». Гречкой её назвали в России, куда она попала в XII веке из Византии. В России гречиху стали активно выращивать лишь со второй половины XX века, в основном в Забайкалье и на Дальнем Востоке. Во многих странах Европы гречку не употребляют в пищу, там растение гречиха используется лишь как медонос. Из гречихи изготавливают муку (*см. Гречневая мука)*; ядрицу – цельное зерно, которую используют для приготовления рассыпчатых каш, гарниров, крупеников, а также для фаршировки; продел (дроблёное зерно с нарушенной структурой), из него делают вязкие каши, биточки, крупеники, запеканки; смоленскую крупу (сильно измельчённые зёрна), обычно её используют для приготовления каш для детского питания. Практически вся гречка, поступающая в продажу, проходит обработку путём прокаливания, о чём свидетельствует коричневый цвет крупы, а также пропаривается и сушится – в результате крупа готовится быстро, но, к сожалению, теряются многие содержащиеся в ней полезные вещества. В последнее время всё большую популярность у приверженцев здорового питания приобретает зелёная гречка. При её изготовлении зерно только просушивается путём пересева, не обрабатывается паром и не прокаливается, но, так как срок годности такой крупы составляет всего 1 месяц с момента изготовления, она дороже обычной и менее распространена. Такую крупу рекомендуют проращивать, но не варить, чтобы сохранить все ценные питательные вещества.

Гречка содержит кальций, фосфор, йод, витамины $B_1$ и $B_2$, $B_9$, PP, E и многие другие полезные вещества. Полезна гречка при гипертонии, заболеваниях печени, нервной и сердечно-сосудистой систем, она улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует снижению уровня холестерина в организме. Установлено, что по физиологическим нормам питания в год человеку требуется не менее 8 килограммов гречневой крупы. Из гречки варят каши – сладкие и для гарнира, ею фаршируют птицу и дичь, её используют в приготовлении супов, запеканок и при

тушении мяса. В Китае изготавливают гречневый шоколад, ликёр и даже джем.

## *Как выбирать*

При покупке гречневой крупы предпочтение следует отдавать непрокалённой, с бледной желтоватой окраской. Крупу, прошедшую высокотемпературную обработку (прокалённую), можно отличить по тёмному коричневому цвету, причём грани крупинок темнее, чем у ядра. Высококачественная непрокалённая гречка имеет однотонный цвет, её крупинки с ровными гранями, цвет у граней крупинок светлее, чем у ядра. Если крупинки смешанных цветов, светлые и тёмные, это значит, что смешаны разные виды круп, и при готовке они неодинаково себя поведут. Запах должен быть свойственным гречневой крупе: не затхлый, без других посторонних ароматов.

## *Как хранить*

В плотно закрытой ёмкости в сухом и тёмном прохладном месте. Для длительного хранения наиболее пригодна крупа-ядрица, срок её годности обычно 12 месяцев от даты изготовления. У продела и смоленской крупы – полгода, у зелёной гречки – не более 30 дней.

## *Подготовка*

Перед приготовлением гречневую крупу необходимо перебрать, удалить неочищенные зёрна, мелкие соринки и камешки. Затем тщательно промыть до чистой воды. Если необходимо усилить вкус крупы, её можно прокалить на сухой сковороде или в духовке.

## Молочный суп с гречневой крупой

*На 6 порций*
*Время приготовления: 25 мин*

0,5 стакана гречневой крупы
1 стакан воды
1 л молока
2 ч. л. сахара
1 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

*Калорийность: 110 ккал*

• Гречневую крупу перебрать, промыть, выложить в кастрюлю, залить стаканом воды и варить около 15 минут.

• Влить в кастрюлю молоко, варить суп в течение 10–15 минут.

• Добавить в кастрюлю сахар и сливочное масло, посолить по вкусу, размешать.

• Подавать суп к столу горячим.

## Гречка с грибами

*На 4–6 порций*
*Время приготовления: 35 мин*

1 маленькая луковица
1 зубчик чеснока
300 г шампиньонов
2 ст. л. растительного масла

1 стакан гречки ядрицы
2 стакана кипятка
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 125 ккал*

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, мелко нарубить. Грибы нарезать крупно.

• На растительном масле обжарить лук и чеснок. Добавить грибы, жарить 5–7 минут.

• Добавить гречку. Влить 2 стакана горячей воды, посолить, поперчить. Тушить 15–20 минут до готовности гречки.

## Гречка с индейкой

*На 4–5 порций*
*Время приготовления: 1 час*

400 г филе грудки индейки
1 крупная луковица
1 средняя морковь
2 ст. л. растительного масла

300 г гречки ядрицы
500 мл воды
щепотка тёртого мускатного ореха
соль по вкусу

*Калорийность: 139 ккал*

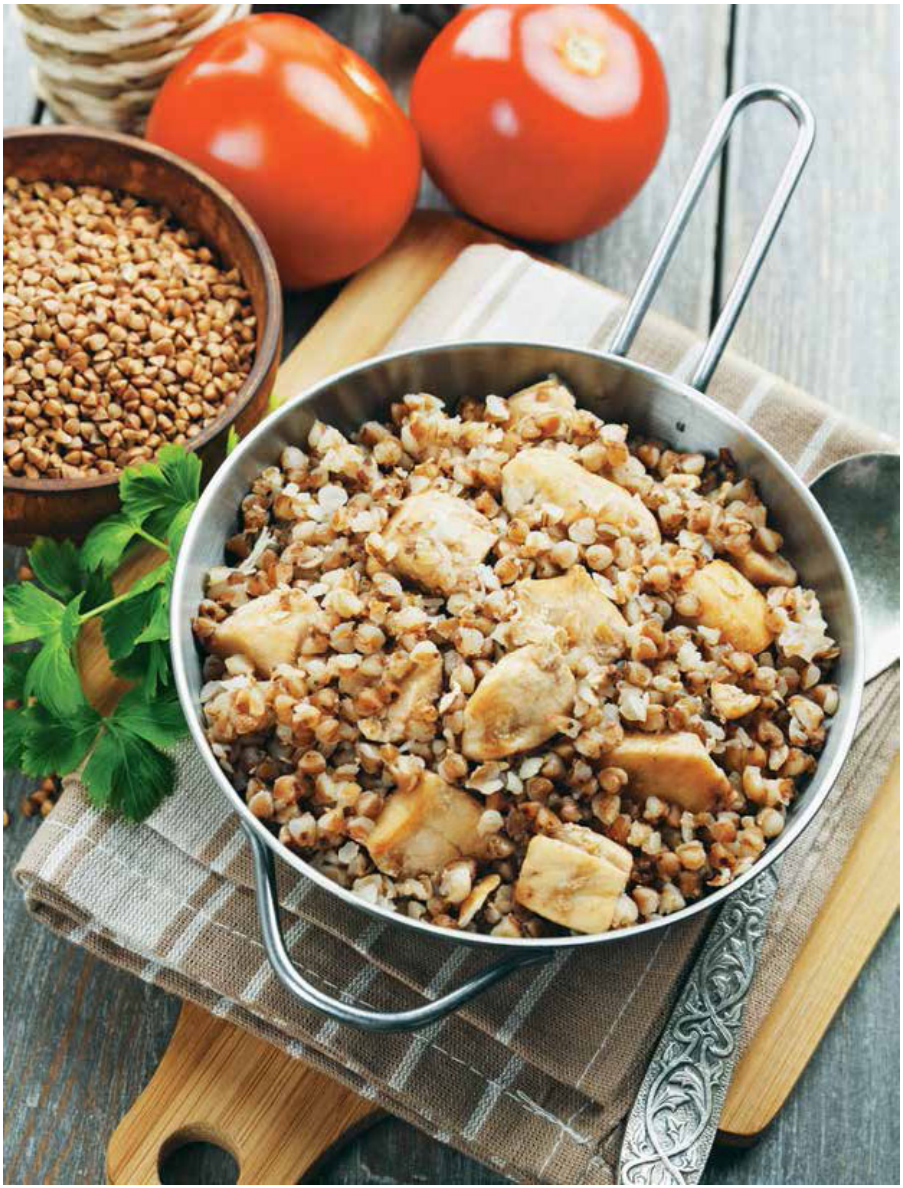
• Филе индейки нарезать на небольшие кубики. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на мелкой тёрке.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук до прозрачности, добавить морковь и жарить, помешивая, 2–3 минуты.

• Добавить в сковороду соль, мускатный орех и нарезанное филе индейки. Обжарить на среднем огне 4–5 минут. Выложить индейку с овощами в горшочек.

• Гречневую крупу промыть до чистой воды, добавить в горшочек к овощам и индейке. Влить в горшочек воду, закрыть крышкой.

• Готовить в духовке при температуре 180 °С в течение 40 минут.



# Гречневая мука

Мука из гречихи. Промышленным способом муку делают из гречки-ядрицы. Гречневую муку можно сделать в домашних условиях, перемолов гречку-ядрицу в комбайне или блендере. Гречневую муку используют при выпечке пирогов, блинчиков, оладий, булочек и пирожков с начинками, из неё делают тесто для пельменей, также её применяют для приготовления детских и диетических каш.

В приготовлении блюд из гречневой муки есть несколько секретов:

• в блюдо из гречневой муки следует добавлять чуть больше воды, чем при использовании пшеничной муки;

• при приготовлении блинов нужно класть в тесто по 5 г разрыхлителя на каждые 200 г гречневой муки;

• из-за того, что тесто из гречневой муки получается более плотным, «тугим», эта мука не рекомендуется для приготовления дрожжевого теста в хлебопечке;

• при приготовлении соусов на основе гречневой муки сначала добавляйте жир, потом муку и жидкость, и лишь потом остальные ингредиенты.

### *Как выбирать*

Для хлеба и каш подойдёт мука грубого помола (обдирная). Для выпечки и блинов – мука мелкого помола. Мука должна пахнуть слегка обжаренным гречневым зерном или орехом. Цвет продукта серовато-белый или кремово-серый. Хорошая мука сухая, рассыпчатая, без комочков.

### *Как хранить*

В плотно закрытой ёмкости в сухом, тёмном и прохладном месте.

## Печенье из гречневой муки

*На 7–8 порций*
*Время приготовления: 30 мин*

200 г гречневой муки

80 г сахара
3 ст. л. какао-порошка
0,5 ч. л. соды
2 ст. л. растительного масла
300 мл сметаны 15 % жирности

*Калорийность: 405 ккал*

• В миске соединить гречневую муку, сахар, какао-порошок и соду, перемешать, добавить растительное масло и сметану. Вымесить сначала ложкой, затем руками пластичное, слегка липкое тесто.

• Из теста сформировать шарики чуть больше грецкого ореха, немного приплюснуть их. Выложить на смазанный маслом противень.

• Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С в течение 15–18 минут. Достать печенье из духовки, остудить на решётке.

# Гречневик

Традиционная русская запеканка из гречки. В дореволюционной России гречневик продавали уличные торговцы, как сегодня беляши или чебуреки. Классический гречневик готовится в несколько этапов: сначала варят вязкую кашу, потом в неё добавляют яйца и различные другие ингредиенты, формируют из этой смеси пирог, запекают, потом разрезают его на части, и каждую из них обжаривают с двух сторон. В наши дни гречневик просто запекают в духовке, а потом разделяют на порции.

*На 8 порций*
*Время приготовления: 1 час*

0,5 стакана гречки ядрицы
1 стакан воды
1 ч. л. растительного масла
200 г кураги
300 г творога 9 % жирности
1 яйцо
2 ст. л. мёда
2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы

*Калорийность: 235 ккал*

• Крупу перебрать. В кастрюле вскипятить 1 стакан воды, влить растительное масло и всыпать гречку. Довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить до готовности.

• Курагу вымыть, залить кипятком и оставить на 10 минут, затем воду слить. Половину кураги измельчить в блендере в пюре, остальную нарезать соломкой. Смешать оба вида кураги.

• Творог выложить в миску, добавить яйцо и мёд. Тщательно вымесить.

• Добавить в творожную массу гречку и курагу, как следует перемешать.

• Форму для выпечки смазать сливочным маслом. Выложить приготовленную массу, разровнять. Форму плотно накрыть фольгой.

• Выпекать в духовке при температуре 170 °С в течение 15 минут. Снять фольгу и запекать ещё 10 минут.

• Достать из духовки и дать остыть в форме, затем нарезать

на куски. При желании обжарить с двух сторон на сливочном масле.

# Грёстль

Блюдо австрийской кухни. Готовится из картофеля, поджаренного на сливочном масле с говядиной или копчёной свиной грудинкой, с добавлением бекона или других колбасных изделий. Часто в рецепт грёстля входят помидоры или варёная морковь, а также разная зелень. Обязательный ингредиент – различные специи, придающие блюду насыщенный аромат. Грёстль по-тирольски подают с поджаренной отдельно глазуньей.

## Грёстль по-тирольски

*На 4–5 порций*
*Время приготовления: 40 мин*

1 кг картофеля
200 г говяжьей вырезки
2 средние луковицы
4 зубчика чеснока
200 г полукопчёных колбасок
4 ст. л. сливочного масла
40 г шпика
0,5 ст. л. тмина
0,5 ст. л. сушёного майорана
4–5 яиц
соль и молотый белый перец по вкусу

*Калорийность: 354 ккал*

• Картофель вымыть и отварить в мундире в течение 20 минут. Достать из кастрюли, обсушить, очистить, дать остыть и нарезать кружочками.

• Говядину промыть, отварить в подсоленной воде 25 минут, остудить, нарезать небольшими ломтиками.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Чеснок очистить, нарезать крупно. Колбаски нарезать небольшими ломтиками.

• На сковороде растопить 2 ст. ложки сливочного масла, добавить нарезанный кубиками шпик, лук и колбасу, помешивая, обжарить всё на сильном огне.

• К луку и колбасе добавить нарезанный картофель, жарить 5–7 минут до золотисто-коричневого цвета. Приправить солью, перцем, тмином, майораном и чесноком.

• На отдельной сковороде растопить оставшееся масло, разбить в сковороду яйца, жарить 4–5 минут, приправить солью и перцем.

• Грёстль разложить по тарелкам, на каждую порцию положить по одной глазунье.

# Грибной суп

Суп, в рецепт которого входят свежие, солёные, сушёные или маринованные грибы. В европейской кухне чаще всего используют шампиньоны, лисички, белые грибы, в азиатской – шиитаке или портобелло. Обычно грибной суп – вегетарианское блюдо, но иногда встречаются варианты, основанные на мясных бульонах или с добавлением мяса, без использования бульона, в таком случае мясо мелко нарезается и кладётся в суп непосредственно перед подачей. Из шампиньонов чаще всего готовят грибной суп-пюре.

## Грибной суп с перловой крупой

*(блюдо белорусской кухни)*

*На 6 порций*
*Время приготовления: 1 час*

4 ст. л. перловой крупы
1 стакан воды
40 г сушёных грибов
2 л грибного бульона
1 крупная луковица
1 средняя морковь
4 средние картофелины
1 ст. л. свиного жира
1–2 лавровых листа
2 ст. л. сливок 30 % жирности
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 45 ккал*

• Перловую крупу промыть, залить холодной водой и оставить для набухания на 2 часа. Затем крупу вновь промыть, отварить в одном стакане воды около 20 минут, до полуготовности.

• Грибы замочить в кипятке на 30 минут, промыть, отварить в стакане бульона до готовности и мелко нарезать.

• Лук и морковь очистить, нарезать брусочками. Картофель очистить, нарезать кубиками.

• Влить в кастрюлю оставшийся бульон, добавить бульон от грибов, крупу и нарезанные грибы, варить на среднем огне 20 минут.

• В сковороде разогреть свиной жир, обжарить на нём лук до прозрачности, добавить морковь и жарить ещё 5 минут.

• Положить в суп картофель, пассерованные овощи и лавровый лист. Посолить, поперчить по вкусу. Варить 5–7 минут. Готовый суп заправить сливками и подать к столу.

## Суп из солёных грибов с ветчиной

*(блюдо прибалтийской кухни)*

*На 8 порций*
*Время приготовления: 50 мин*

200 г ветчины
300 г солёных грибов
1 средняя луковица
3 средние картофелины
3 веточки зелени сельдерея
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. томатной пасты
2 л воды
2 лавровых листа
100 г сметаны
соль и перец по вкусу

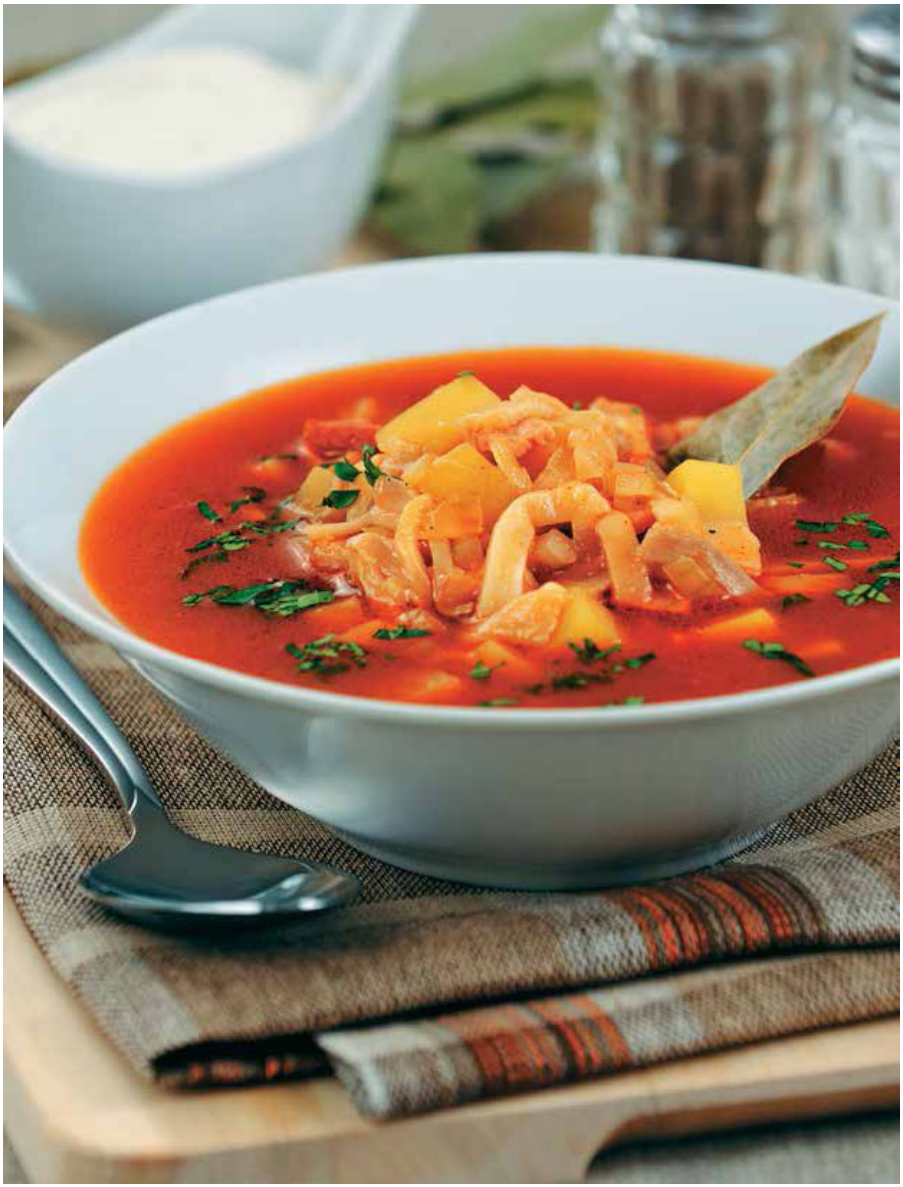
*Калорийность: 79 ккал*

• Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Грибы промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарубить. Картофель очистить, нарезать кубиками. Зелень сельдерея промыть, мелко нарезать.

• В глубокой сковороде разогреть сливочное масло. Обжарить ветчину до румяной корочки, добавить грибы и лук. Жарить 3–4 минуты, добавить томатную пасту и потушить ещё около 3 минут.

• В кастрюлю влить воду, довести до кипения. Выложить в кастрюлю содержимое сковороды, добавить картофель. Довести до кипения, поперчить, добавить лавровый лист. Варить под крышкой на среднем огне 10–15 минут.

• Готовый суп разлить по тарелкам, добавить зелень сельдерея, заправить сметаной.



## Суп из сушёных грибов с квашеной капустой (валаамские щи)

*На 8 порций*
*Время приготовления: 50 мин*

30 г сушёных грибов
1,5 л воды + 2 стакана для замачивания грибов

1 средняя луковица
1 ст. л. сливочного масла
100 г квашеной капусты
300 г свинины с косточкой
1 корень петрушки
1 ст. л. пшеничной муки
1 стакан капустного рассола
2 лавровых листа
0,5 лимона
сметана для подачи
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 33 ккал*

• Грибы промыть, положить в кастрюлю, залить 2 стаканами горячей воды и оставить на 15 минут. Откинуть в дуршлаг, настой процедить. Грибы нарезать соломкой, выложить в небольшую кастрюлю, влить настой и довести до кипения, снять с огня.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. На сковороде разогреть масло и обжаривать лук 3 минуты. Капусту отжать. Выложить в сковороду с луком, тушить 5 минут, помешивая.

• Свинину вымыть. В кастрюлю влить 1 литр воды, поставить на сильный огонь, положить в воду мясо. Когда бульон закипит, снять шумовкой пену, уменьшить огонь.

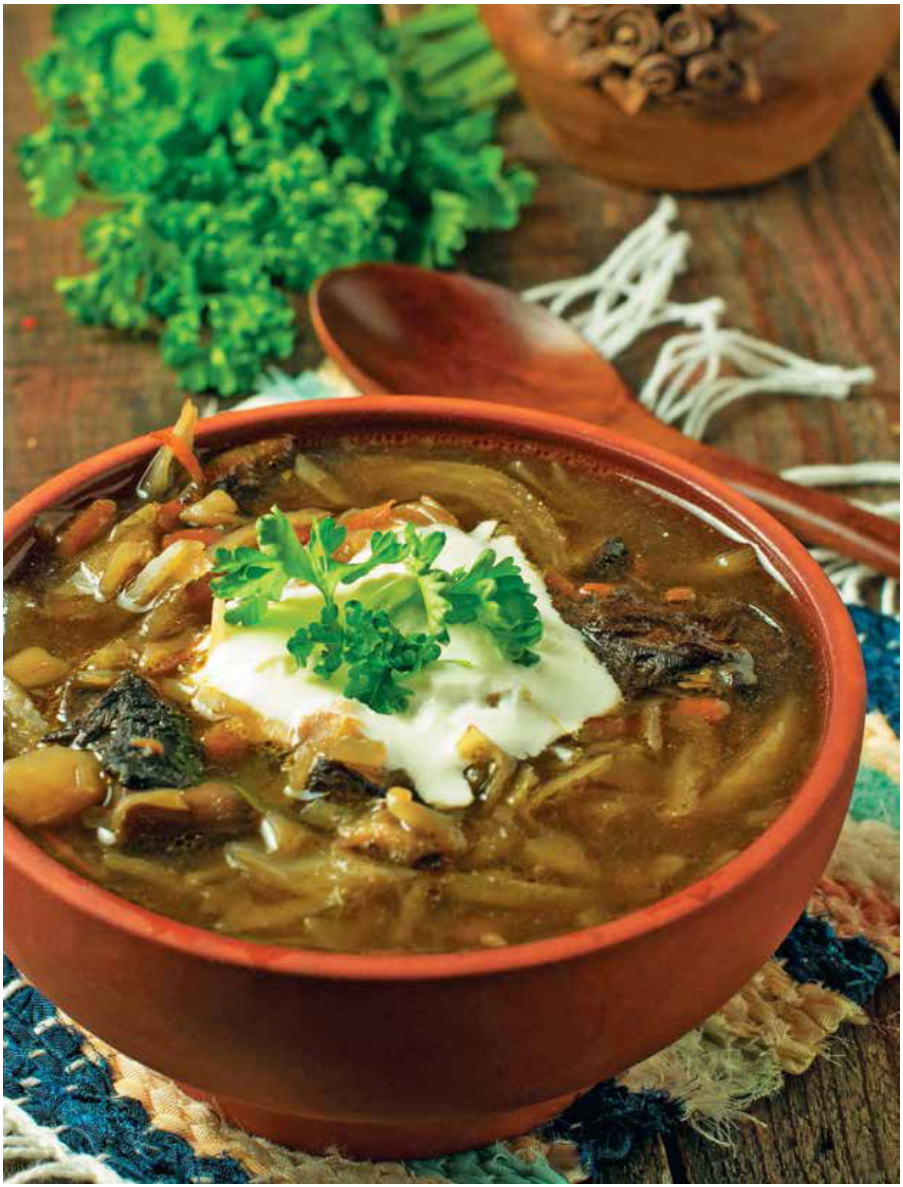
• Корень петрушки очистить, вымыть, добавить в бульон и варить под крышкой 1 час.

• Готовое мясо переложить в миску, остудить и нарезать небольшими кубиками. Бульон процедить, положить в него грибы, влить грибной отвар. Добавить лавровый лист, соль, перец.

• На горячей сухой сковороде прогреть муку до золотистого оттенка, снять с огня. Вливать рассол в муку небольшими порциями и растирать до однородности. Заправку влить в бульон, перемешать.

• Добавить тушёную капусту, довести щи до кипения и варить 5 минут. В конце добавить в щи мясо.

• Из лимона выдавить сок, добавить в щи. Довести до кипения и снять с огня. Дать постоять 10 минут. Подавать со сметаной.



# Грибы

Грибы существовали на Земле уже 400 миллионов лет назад, что установлено по сохранившимся ископаемым останкам растений и деревьев. Грибы сопровождали человечество на всех этапах его развития. Грибы ели, ими лечились, их культивировали. Изображения грибов есть в наскальных рисунках, грибы как часть культовых обрядов присутствовали в культуре Древнего Египта, Древнего Рима, в индейских племенах. Однако изучать грибы начали только в эпоху Возрождения. Именно тогда были написаны первые книги о классификации и разновидностях грибов с иллюстрациями. Грибы – это нечто среднее между царствами растений и животных, на нашей планете сейчас насчитывается около 100 тысяч видов грибов. Они присутствуют во всех биологических нишах – в воде, на суше и в воздухе.

С практической точки зрения грибы делят на съедобные, условно-съедобные и ядовитые.

Съедобными грибами обычно называются те, которые можно употреблять в пищу без риска для здоровья, при этом не подвергая их тепловой обработке, например, шампиньоны. Условно-съедобные грибы нужно обязательно отваривать или обжаривать, пример таких грибов – вёшенки или грузди. Ядовитые грибы употреблять в пищу нельзя.

Грибы содержат белок, его в грибах больше, чем в рыбе и даже в мясе, однако усваивается он хуже, чем животный. Они богаты разнообразными минеральными веществами, клетчаткой и витаминами. В грибах полностью отсутствуют жиры.

В кулинарии грибы жарят, варят, используют для начинки в выпечке и фарширования, засаливают, маринуют и сушат.

## Жареные лесные грибы

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 50 мин*

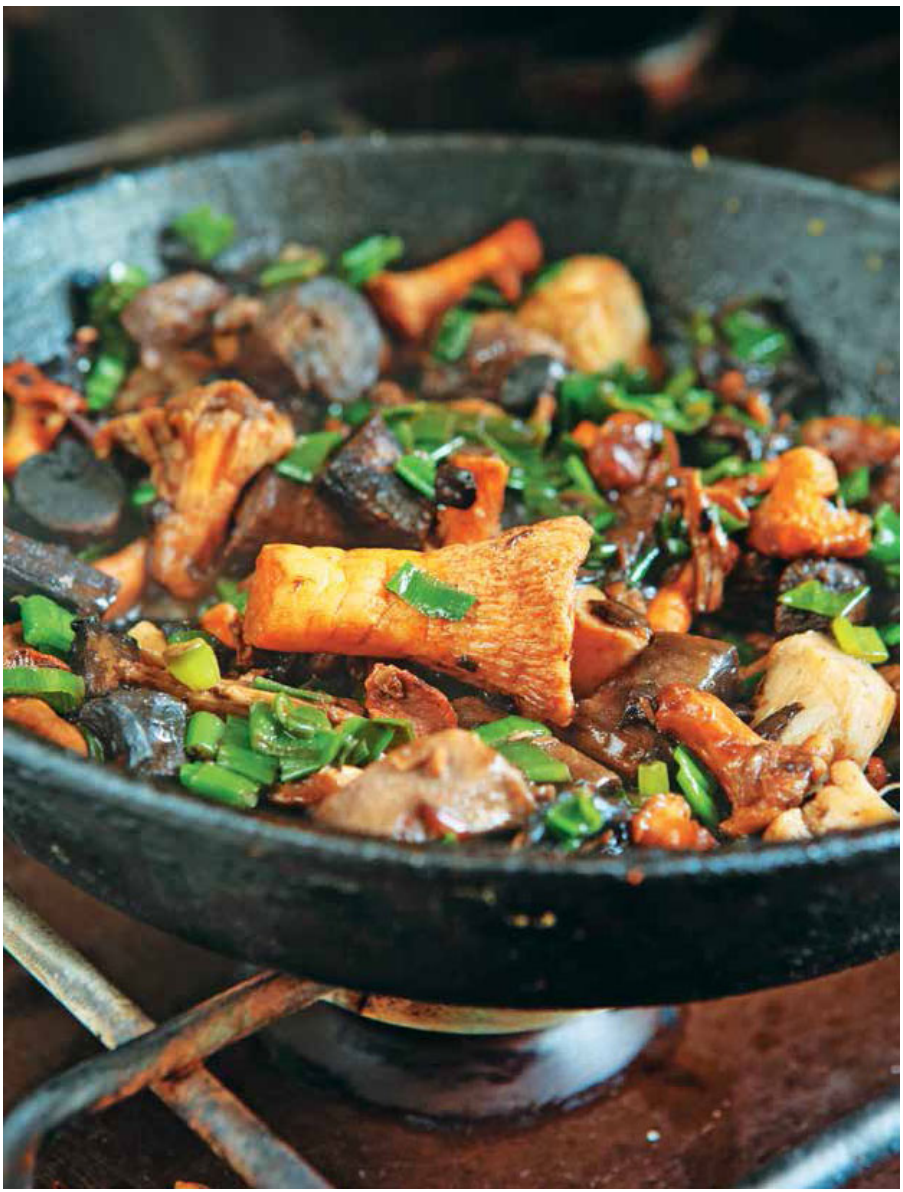
500 г свежих лесных грибов (подберёзовики, подосиновики, белые)
1 маленькая луковица
2 ст. л. сливочного масла
10 перьев зелёного лука
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 65 ккал*

• Грибы замочить в холодной воде на 30 минут, промыть. Отделить ножки от шляпок, ножки оставить целыми, шляпки разрезать на четыре части. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде растопить сливочное масло, положить грибы и лук, жарить, помешивая, 10–15 минут, посолить, поперчить, снять с огня.

• Перед подачей посыпать мелко нарезанным зелёным луком.



## Пироги с грибами

*На 7–8 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа*

200 мл сметаны 20 % жирности
2 яйца
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. соды
500 г пшеничной муки + 4 ст. л. для присыпки
2 ст. л. растительного масла
сливочное масло для добавления в пироги
*Для начинки*
300 г вёшенок
300 г шампиньонов
2 стакана воды
1 маленькая луковица
1 ст. л. сливочного масла для жарки
3 ст. л. сметаны 20 % жирности
соль по вкусу

*Калорийность: 240 ккал*

• Приготовить тесто. Смешать сметану, яйца, соль и соду. Добавить муку, вымесить сначала ложкой, потом руками мягкое, эластичное тесто. Сформировать из теста шар, положить в полиэтиленовый пакет и убрать в холодильник на 30 минут.

• Для начинки грибы отварить в течение 15 минут, остудить, пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде растопить масло, положить лук, пассеровать на среднем огне до прозрачности 3–5 минут.

• Добавить к луку грибы, перемешать, жарить 10 минут. Посолить, влить сметану, перемешать. Снять с огня и остудить.

• Достать тесто из холодильника. На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать небольшой кусок теста в виде круглой лепёшки, надрезать на сантиметр по краям в четырёх противоположных местах, в середину лепёшки положить 2 ст. ложки начинки, две противоположные половины теста соединить уголками, обернуть получившийся пирог оставшимися половинками. Сформировать таким образом пироги из всего теста.

• Противень смазать растительным маслом, выложить пироги на противень, в каждый добавить по маленькому кусочку сливочного масла. Запечь в духовке при температуре 180 °C в

течение 25–30 минут, до подрумянивания. Достать пироги из духовки, остудить на решётке.

## Рис с грибами и курицей

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1,5 часа*

300 г куриного филе

1 л воды
7–8 шампиньонов
1 луковица
2 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла
1,5 стакана риса арборио
0,5 стакана сухого белого вина
свежая зелень для украшения перец по вкусу

*Калорийность: 182 ккал*

• Куриное филе отварить, достать из бульона, остудить, крупно нарезать, бульон сохранить. Шампиньоны мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде растопить сливочное масло, положить мелко нарезанные грибы, обжарить 7–8 минут, до подрумянивания

• Добавить к грибам куриное филе, посолить, поперчить, готовить ещё 4 минуты.

• Добавить лук, сухой рис, готовить, помешивая, 5 минут.

• Влить в сковороду вино и готовить до тех пор, пока жидкость не впитается. Влить полстакана горячего куриного бульона, перемешать и готовить, пока жидкость не впитается. Постепенно таким образом использовать весь бульон. Снять рис с огня.

• В тарелку выложить рис с грибами, сверху положить кусочки курицы, украсить зеленью и подавать.

# Гриль

Устройство для приготовления блюд на открытом огне или углях. По типу топлива различают газовые и угольные грили. Во всех грилях блюда можно готовить и напрямую, когда продукты нагреваются по всей поверхности, и за счет жара, скопившегося под крышкой, на хорошо прогретой решётке. Существует также электрический гриль, жарка продуктов в нём происходит с помощью специального нагревательного элемента (современные электрические духовки часто также оснащены грилем – электрическим элементом, который у поваров получил прозвище «саламандра»). На гриле можно готовить мясо, птицу, рыбу, овощи и даже фрукты, например, бананы или персики.

Заменой грилю в домашних условиях может служить сковорода гриль, которая отличается тем, что её дно не плоское, а рифлёное, и продукты на ней готовятся иначе, чем на обычной сковороде.

*Далее – несколько рецептов блюд, которые готовятся на гриле.*

## Свиные рёбрышки гриль

*На 4 порции*
*Время приготовления: 30 мин + маринование*

750 г свиных рёбрышек
150 мл белого сухого вина
7–8 зубчиков чеснока
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 240 ккал*

• Свиные рёбрышки нарезать кусками толщиной 1,5–2 сантиметра (в каждом из кусков должна оставаться косточка), очистить от плёнок и слегка отбить.

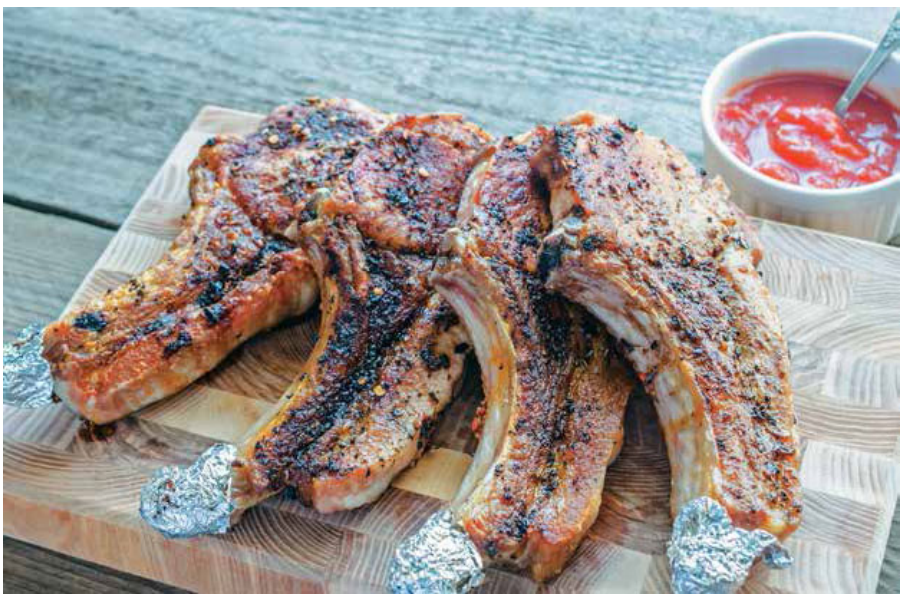
• Рёбрышки посолить, поперчить, выложить в миску и залить белым вином. Оставить для маринования на 1 час.

• Мясо достать из вина, выложить на тарелку, оставить на 15 минут.

• Затем обжарить рёбрышки на гриле по 5–6 минут с каждой стороны до образования корочки.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Перед подачей рёбрышки выложить в один слой, каждый кусок намазать чесночной кашицей.



## Овощи гриль

*На 5 порций*
*Время приготовления: 15 мин + маринование*

2 средних баклажана
4 сладких перца
8 маленьких помидоров
*Для маринада*
3–4 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
50 мл соевого соуса

10 листочков базилика
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 65 ккал*

• Баклажаны нарезать кружочками толщиной 1,5–2 сантиметра. Перец разрезать пополам, удалить плодоножку и семена, каждую половинку разрезать на три части. Помидоры проколоть зубочисткой в нескольких местах. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Листочки базилика промыть, мелко нарезать.

• Для маринада в отдельной посуде смешать чеснок, масло, соевый соус, нарезанный базилик, соль и перец. Подготовленные овощи смешать в большой миске, залить маринадом, перемешать и оставить для маринования на 30 минут.

• Овощи поместить в гриль, готовить 10 минут, переворачивая каждые 2–3 минуты.

• При подаче полить готовые овощи оставшимся в миске маринадом.

# Грильяж

Десерт из орехов и сахарного сиропа. Грильяж придуман во Франции, но принцип взят французскими поварами из восточной кухни, похожим способом во многих странах Востока делают халву. Грильяж может быть твёрдым, в его состав входят только орехи и сахарный сироп, орехи сначала обжаривают, потом заливают подготовленным сахарным сиропом (в таком грильяже орехов больше всего, до 70 %); мягким, его делают из вымоченных орехов, залитых сиропом из сахара с мёдом или патокой (в таком грильяже орехов до 20 %); фруктовым, при его изготовлении орехи мелко дробят, добавляют фруктовое пюре, сахар и уваривают массу вдвое (в таком грильяже орехов до 10 %). Самым простым из знакомых для нас примеров грильяжа являются грузинские гозинаки (козинаки) – семена подсолнечника, залитые сахарным или медовым сиропом.

## Грильяж с арахисом и миндалём

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 30 мин + застывание*

100 г очищенного миндаля
100 г очищенного арахиса
100 мл воды
380 г сахара
2 ст. л. мёда
1 ч. л. лимонного сока

*Калорийность: 545 ккал*

• Орехи залить кипятком, дать постоять 10 минут, затем воду слить, орехи очистить от шелухи. Разложить на сухом противне в один слой, просушить в духовке при температуре 100 °С в течение 15 минут. Достать орехи из духовки, остудить, крупно нарезать.

• Приготовить сахарный сироп. Влить воду в глубокую кастрюлю, вскипятить, добавить сахар и мёд, варить до полного растворения сахара около 5 минут. Добавить лимонный сок. Снять с огня.

• Нарезанные орехи рассыпать на противень, прогреть в духовке при температуре 100 °С в течение 5 минут. Достать орехи из духовки, всыпать в сироп, тщательно перемешать.

• Жаропрочную форму квадратной или прямоугольной формы

выстелить пергаментом, влить грильяж, разровнять ложкой, оставить для застывания в сухом прохладном месте на 2–3 часа.

• Готовый грильяж извлечь из формы, удалить пергамент, нарезать на небольшие квадратики.

# Гриссини

Итальянские хлебные палочки. Есть две легенды о происхождении этих палочек размером с карандаш. Согласно первой, их придумал лекарь итальянского принца в XIV веке. Высокородная особа страдал от ожирения и переедания, ему не помогало ни одно из известных лекарств, тогда доктор придумал специальную диету для принца, суть которой была в том, что есть следует каждый час, все те же блюда, что и раньше, но крохотными порциями. И тогда королевские повара стали готовить маленькие хлебные палочки вместо больших батонов, и даже супы подавали в яичной скорлупе. По другой легенде, в XIV веке в Пьемонте в результате плохого экономического положения и инфляции хлеб продавали не на вес, а батонами. Время шло, кризис не прекращался, батоны становились всё меньше и тоньше, в итоге из солидной булки *grissia* получился *grissin*, что можно перевести как «маленький, худенький батончик». Сегодня гриссини подаются в качестве закуски практически во всех итальянских ресторанах. Примечательно, что в наши дни в Таиланде глазированные шоколадом гриссини считаются традиционным национальным лакомством.

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа*

250 мл холодной воды + 2 ст. л. для смазывания
10 г сухих дрожжей
5 г соли
10 г сахара
350 г пшеничной муки + немного для подсыпки
50 мл оливкового масла + 2 ст. л. для смазывания противня и гриссини

*Для посыпки*
1 ст. л. кунжута
1 ст. л. сушёного розмарина
0,25 ч. л. крупной морской соли

*Калорийность: 238 ккал*

• В миску влить воду, добавить дрожжи, соль и сахар, перемешать до полного растворения дрожжей.

• В отдельную глубокую миску просеять всю муку, добавить

масло, перемешать руками, постепенно ввести всю воду с дрожжами, тщательно вымесить. В результате должно получиться вязкое, эластичное тесто. Скатать тесто в шар, накрыть влажным полотенцем и дать постоять 15 минут.

• Разделочную доску присыпать мукой, раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм. Нарезать тесто тонкими длинными полосками.

• Противень смазать оливковым маслом, переложить полоски теста на противень, оставить для расстойки на 30 минут.

• В миске смешать кунжут, сушёный розмарин и соль. Смазать полоски теста водой, посыпать смесью кунжута, розмарина и соли. Выпекать в духовке при температуре 220 °С в течение 20 минут.

• Достать готовые гриссини из духовки, аккуратно снять с противня, выложить на деревянную доску, чуть сбрызнуть водой, накрыть полотенцем и дать постоять 7–10 минут. Снять полотенце.

# Грог

Алкогольный напиток из рома, воды и сахара, подаётся горячим. Назван в честь британского вице-адмирала Эдварда Вернона, жившего в XVIII веке. Британские моряки того времени славились пьяными дебошами. Адмирал Вернон решил, что это связано с тем, что в ежедневный рацион моряков Британского Королевского флота, для профилактики цинги и простудных заболеваний, входило около 280 мл рома. Тогда он предложил (для снижения градуса) разводить крепкий алкоголь водой и лимонным соком, при этом порция осталась той же. В отместку моряки дали название новому напитку *old grog* («старый грог»), по кличке адмирала, который любил ходить в старой непромокаемой накидке *grogram*. В таком виде напиток остался в морской военной кухне Британии вплоть до конца XX века. На суше напиток облагородили, в кипящую воду стали добавлять разные пряности, лимон или лайм, а вместо рома иногда использовать коньяк или виски. Подслащивают напиток сахаром или мёдом.

## Грог адмиралтейский

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа*

2 стакана воды
щепотка молотого чёрного перца
1 бутончик гвоздики
3 стакана рома
3 ст. л. мёда
лимон и корица для украшения

*Калорийность: 220 ккал*

• В кастрюле вскипятить воду, добавить перец и гвоздику, кипятить на слабом огне 5 минут.

• Воду процедить, добавить ром и мёд, размешать до полного растворения мёда.

• Разлить по бокалам, украсить кружочками лимона, в каждый можно по желанию добавить по палочке корицы.

# Грозей

Желе из сока красной смородины. Название происходит от французского *groseille* (красная смородина). Используется как самостоятельное блюдо или для приготовления соусов на его основе.

1,2 кг красной смородины
1,2 кг сахара

*Калорийность: 195 ккал*

# Грохот

Кухонная утварь, схожая с ситом, для просеивания, сортировки продуктов и отделения жидкости от сухого остатка во влажных продуктах, например, при приготовлении творога (аналог сита, но большего размера). Грохот используют для приготовления крошки для выпечки, сухарной панировки, при засаливании рыбьей икры – для отделения икринок от ястыка. Как правило, грохот продается в наборе, со сменными ситами, отличающимися размером ячеек. Грохот может также выполнять функцию дуршлага, использоваться для промывки овощей, фруктов, откидывания пасты.

• Ягоды перебрать, промыть, отжать из них сок.

• Сок влить в большую кастрюлю, довести до кипения, добавить сахар, размешать до полного растворения сахара, варить на среднем огне 10–15 минут.

• Снять с огня, немного остудить, перелить в подготовленные банки.

• Банки закрыть металлическими крышками, оставить до полного охлаждения.

• Хранить в сухом прохладном месте.

# Грудинка

Часть туши, которая располагается по бокам брюшного отдела сразу позади лопатки (*см. схему говяжьей туши в статье Говядина*). Грудинкой также называют мясо, приготовленное путём засаливания или копчения этой части туши. Грудинка может быть свиной, говяжьей, бараньей или телячьей. Готовят грудинку как со шкуркой, так и без неё. Часто грудинку готовят вместе с рёберными костями. При разделке туши мясо грудинки, как правило, нарезается вместе с салом, толщина жира при этом может быть до 3 см. В зависимости от способа приготовления различают копчёно-вареную, копчёно-запечённую или сырокопчёную грудинку.

В кулинарии приготовленную грудинку используют для холодных закусок, борщей и супов с горохом или фасолью, поджаривают с яйцами. Сырую грудинку запекают, жарят как на сковороде, так и на гриле, из неё делают рулеты и жаркое. Одно из древнейших блюд русской кухни – солонина – делается как раз из грудинки.

## *Как выбирать*

При покупке свежей грудинки следует обратить внимание на цвет мяса, он должен быть розовым, прослойки сала белые или бледно-розовые. Кости, входящие в состав куска, должны иметь ровный срез.

Качество готовой грудинки можно определить по срезу – шпик должен чередоваться с примерно одинаковыми по толщине полосками мяса красно-розового цвета. У сырокопчёной грудинки цвет мяса значительно темнее. Шпик, вне зависимости от способа

копчения, должен быть белым, с едва заметным розовым оттенком.

### *Как хранить*

Готовую грудинку можно хранить в холодильнике в герметичной таре до 16 дней. Свежую – до 2 суток в негерметичной таре. Как свежую, так и готовую грудинку можно замораживать и хранить до полугода.

## Солонина из грудинки

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 3 часа + засаливание*

500 г грудинки без кожи
4 ст. л. соли
4–6 зубчиков чеснока
2 л воды
2–3 ст. л. зёрен белого перца
2–3 ст. л. зёрен зелёного перца
2 ст. л. растительного масла

*Калорийность: 518 ккал*

• Грудинку промыть, обсушить полотенцем, натереть солью, уложить в крепкий полиэтиленовый пакет. Пакет завязать, положить в холодильник для засаливания на 5 суток.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс. Мясо извлечь из пакета, натереть чесноком. Оставить для пропитки на 30 минут.

• В отдельной посуде смешать крупно раздробленный перец с растительным маслом. Полученной смесью намазать мясо со всех сторон.

• Мясо плотно завернуть в пищевую плёнку, положить в кастрюлю, налить воды, довести до кипения, варить на слабом огне 2,5 часа.

• Солонину извлечь из кастрюли, освободить от плёнки, полностью остудить.

## Запечённая грудинка

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 2 часа + засаливание*

1 кг грудинки с костями (целым куском)
1 ст. л. бальзамического уксуса
0,5 л воды
3 ст. л. соли
1 ст. л. молотого чёрного перца
1 ст. л. сушёного розмарина

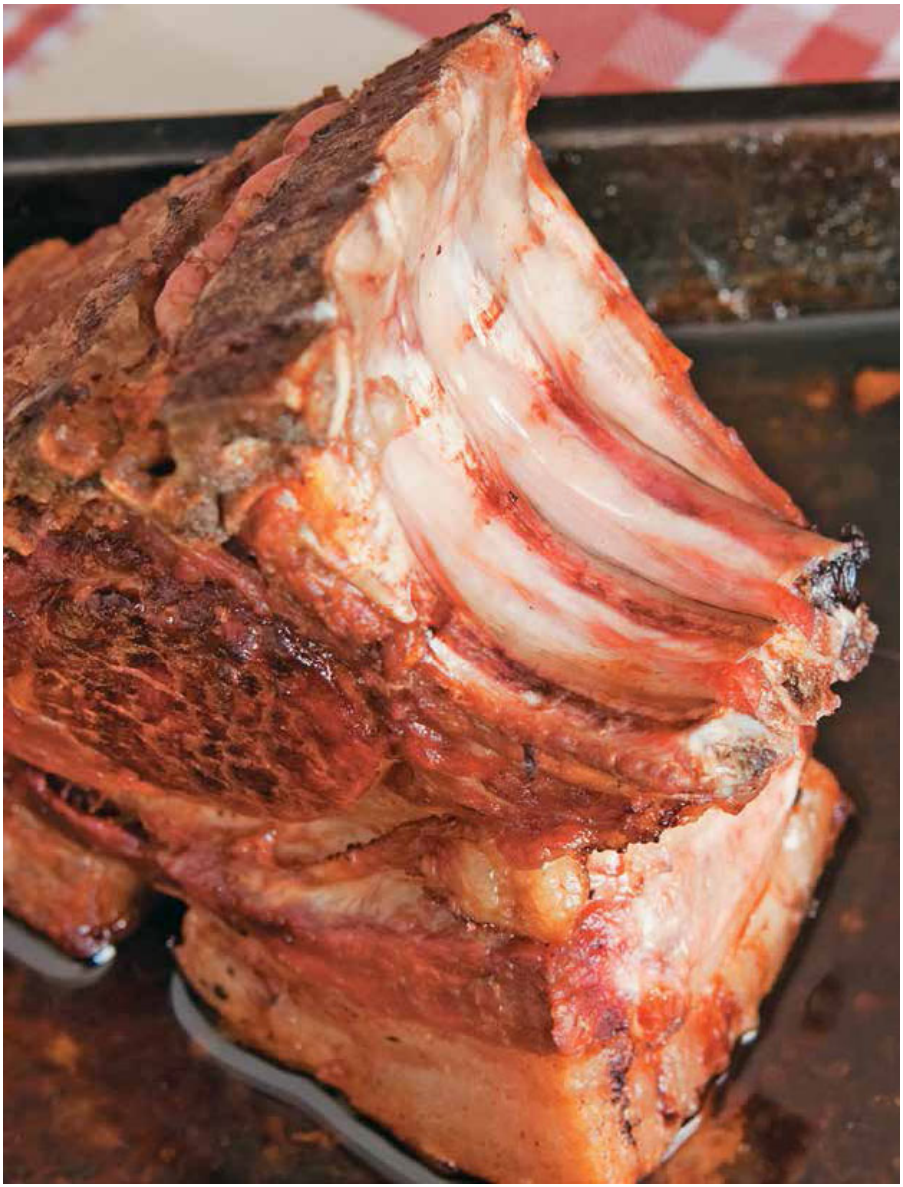
*Калорийность: 421 ккал*

• Мясо промыть, обсушить полотенцем. Обмазать мясо бальзамическим уксусом, оставить для маринования на 1 час.

• В жаропрочную посуду налить воду, в воду поместить мясо костями вверх, посолить, поперчить, посыпать розмарином.

• Запечь в духовке при температуре 200 °С в течение 2,5 часа. Каждые 20–30 минут поливать мясо вытопившимся жиром.

• Готовую грудинку достать из духовки, дать отдохнуть под слоем фольги 10 минут, затем выложить на доску и нарезать по косточке. Подавать с тушёными или жареными овощами.



# Груздь

Гриб рода Млечники. Съедобным, а точнее условно-съедобным, груздь считается только в России, где его едят с незапамятных времён, поэтому груздь плотно вошёл в русскую историю и фольклор. Грузди бывают белыми, жёлтыми, синеющими, осиновыми, чёрными и перечными. Диаметр шляпки груздя может достигать 20 сантиметров, ножка – толстая, короткая, мякоть слегка едкая. Все виды груздей в пищу употреблять можно только после длительного вымачивания или варки. В груздях белка больше, чем в говядине, также грузди содержат витамины A, E, C, D, PP и группы B. В состав этих грибов входят компоненты, которые уничтожают многие болезнетворные микроорганизмы, также грузди полезны при мочекаменной болезни, для очищения сосудов, при борьбе с туберкулёзом. Не рекомендуется есть грузди тем, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, детям младше 7 лет, при заболеваниях печени и поджелудочной железы.

Грузди преимущественно засаливают и маринуют. После этого грузди используют для приготовления икры, салатов, жарения и как начинку для пирогов. Сушить грузди не рекомендуется.

## *Как выбирать*

Свежие грибы можно найти в берёзовых лесах. Практически всегда грузди растут группами. Для приготовления подойдут грибы, шляпки которых имеют диаметр до 15 см.

При покупке маринованных или солёных грибов стоит

обратить внимание на состав, часто вместо груздей некоторые производители используют гриб шиитаке. Также обратите внимание на крышку банки, она должна быть слегка вогнута, не иметь ржавчины и следов подтёков.

При покупке маринованных или солёных грибов на вес обратите внимание на рассол или маринад, он не должен иметь кислого запаха, рассол должен быть прозрачным, легко стекать с гриба.

### *Как хранить*

Свежие грузди хранить нельзя. Солёные или маринованные грибы хранятся в прохладном, хорошо проветриваемом помещении при температуре 5–6 °С, но не ниже 0 °С. Чтобы на поверхности грибов не появлялась плесень, их следует укладывать в герметичную посуду.

### *Подготовка*

Перед засаливанием или маринованием грузди нужно вымочить в солёной воде не менее трёх суток, при этом воду следует менять 2 раза в день.

## Солёные грузди (быстрый способ)

*На 3–4 порции*
*Время приготовления: 30 мин + вымачивание*

1 кг груздей
2 л воды
2 ст. л. соли
5 горошин душистого перца
2 лавровых листа
1 маленькая луковица
2 ст. л. растительного масла

*Калорийность: 26 ккал*

• Грибы замочить в холодной воде на сутки, очистить от мусора, отделить шляпки от ножек.

• В кастрюлю налить 2 л воды, добавить грибы, на среднем огне довести до кипения, переключить огонь на слабый и варить

грибы 20 минут.

• Добавить в кастрюлю соль, перец, лавровый лист, перемешать, снять с огня и полностью остудить.

• Лук очистить и нарезать кольцами. В подготовленную банку уложить лук и грибы (с помощью шумовки).

• В рассол добавить растительное масло и довести до кипения. Залить рассолом грибы. Закрыть банку крышкой, полностью остудить. Хранить приготовленные таким образом грузди можно в холодильнике не более месяца.

## Грузди маринованные

*На 10 порций*

*Время приготовления: 45 мин + вымачивание и маринование*

3 кг груздей
5 стаканов воды
5 ст. л. соли
3 ст. л. уксуса 9 %
6 лавровых листов
6 бутончиков гвоздики
10 горошин душистого перца

*Калорийность: 20 ккал*

• Грибы замочить в холодной воде на 3 суток, за это время сменить воду 6 раз, после промыть, очистить. Отделить шляпки от ножек, крупные шляпки разрезать на четыре части, маленькие оставить целыми.

• Сложить грибы в кастрюлю, залить водой, поставить на средний огонь, дать закипеть, убавить огонь до слабого, варить грибы 20 минут, в процессе варки удалять образовавшуюся пену. Снять грибы с огня, воду слить.

• Приготовить маринад. В кастрюлю к грибам влить 5 стаканов воды, добавить соль, уксус, лавровый лист, гвоздику и душистый перец. Поставить кастрюлю на средний огонь, дать закипеть, убавить огонь до слабого, варить, помешивая, 15 минут. Снять с огня.

• Шумовкой переложить грибы в подготовленную банку, залить горячим маринадом, закатать металлической крышкой. Перевернуть банку вверх дном, полностью остудить.

• Поставить для маринования в холодильник на 40 дней.

## Макароны с груздями

*На 4–5 порций*
*Время приготовления: 40 мин + замачивание*

1 кг груздей
2 литра воды
2 ст. л. соли

500 г макарон (например, перьев)
1 средняя луковица
2 ст. л. сливочного масла
перец по вкусу

*Калорийность: 118 ккал*

• Грибы замочить в холодной воде на сутки, очистить от мусора, отделить шляпки от ножек.

• Залить грибы 2 л воды, добавить соль. Варить на среднем огне 15 минут. Воду слить, грибы остудить, нарезать тонкой соломкой.

• Сварить макароны в подсоленной воде до готовности, воду слить, макароны промыть.

• Лук очистить, мелко нарезать. Поместить грибы в сковороду, жарить на среднем огне до тех пор, пока вся вода не выпарится, добавить лук, сливочное масло, перемешать. Жарить ещё 3 минуты. Добавить макароны в сковороду к груздям и луку, перемешать. Жарить 2 минуты, снять с огня. Перед подачей приправить молотым перцем.

# Грузинская кухня

Одна из самых известных мировых кухонь, имеющая древние корни и традиции. На национальную кухню Грузии в своё время оказали значительное влияние турецкая и иранская кулинарные традиции. Обычно грузинскую кухню делят на восточную и западную. У каждой из них есть свои особенности, но в целом у них много общих черт. Основа грузинской кухни – это овощи, зелень, мясо и хлеб. Вариантов хлеба в Грузии очень много, практически каждая местность этой страны имеет свой хлеб. Его выпекают в печах и на каменных сковородах.

В грузинской кухне присутствуют все виды мяса и птицы, традиционным считается приготовление мяса на открытом огне, но присутствуют также тушёное и варёное мясо. Рыбу в Грузии едят речную, как правило, её тушат или запекают. Наваристые, жирные и густые супы – это неотъемлемая часть грузинской кухни, их часто заправляют яйцом или мучным соусом. Ещё одна важная часть грузинской кухни – рассольные сыры. Они могут подаваться как самостоятельное блюдо, так и в сочетании с хлебом, овощами, мясом, бобовыми, также сыры часто используются в качестве начинки для выпечки. Крупы и бобовые применяются в кухне Грузии в очень многих видах блюд, из них варят густые каши, которые подают как самостоятельное блюдо и как гарнир, из них делают соусы, их можно встретить практически в каждом грузинском супе.

Полноценное грузинское застолье невозможно без овощей – варёные и печёные, жареные и тушёные, маринованные, солёные и сырые, они составляют основу повседневного рациона жителей страны. Грузинские соусы – ткемали, сацебели и многие другие – давно стали не только визитной карточкой страны, они известны далеко за её пределами.

Из алкогольных напитков в Грузии предпочитают вино и виноградный самогон – чачу, из безалкогольных – различные соки, компоты, морсы. Чай и кофе по-грузински готовят с мёдом и крепким алкоголем. Грузинские десерты – это, как правило, блюда из фруктов, орехов и мёда, а также, в меньшем количестве, сладкая выпечка.

***Важнейшие блюда грузинской кухни (в алфавитном порядке):*** *[2]*

**Аджапсандали** – овощное рагу.

**Аджика** – пастообразная острая приправа.

**Гадазелили** – протёртый суп из молодого имеретинского сыра с мятой.

**Гоми** – густая кукурузная каша.

**Гурули** – курица по-гурийски.

**Козинаки** – десерт из орехов и мёда.

**Кучмачи** – тушёные потроха.

**Лобио** – отварная фасоль со специями, травами, овощами и зеленью.

**Мацони** – кисломолочный продукт из ферментированного молока.

**Оджахури** – жареное мясо с картофелем.

**Пеламуши** – густой кисель из виноградного сока и кукурузной муки.

**Пхали** – закуска из овощей с орехами.

**Сациви** – птица в соусе из грецких орехов.

**Сулугуни** – рассольный сыр.

**Харчо** – густой пряный суп с мясом.

**Хачапури** – лепёшка, как правило, с сырной начинкой.

**Хаши** – мясной суп с чесноком.

**Хинкали** – блюдо, напоминающее русские пельмени.

**Цахтон** – соус на основе сметаны или мацони с добавлением грецких орехов, чеснока и специй.

**Цыплёнок табака** – зажаренный со специями под гнётом.

**Чакапули** – мясо, тушённое с зеленью и специями.

**Чахохбили** – рагу из птицы.

**Чихиртма** – густой суп с яйцом и лимонным соком.

**Чурчхела** – десерт из нанизанных на нитку орехов в загущённом мукой виноградном соке.

**Шашлык** – мясо маринуют в вине, с минимальным количеством приправ и специй.

# Груша

Плод деревьев и кустарников семейства Розовые. Первые упоминания о груше относятся к древнейшей истории – её выращивали в Китае, затем она попала в Персию, откуда в Грецию и Римскую империю, а уже оттуда распространилась по всей Европе. В Киевской Руси груши выращивались в монастырских садах, куда их изначально привезли греческие монахи в XI веке. Из Киева груша попала в Новгород, а потом и в Москву. В XV веке Москва уже была окружена садами, в которых росли груши. В Америке груша появилась лишь в начале XVIII века благодаря русским селекционерам: с целью выведения устойчивых к холодам сортов американцы привезли из России до восьмидесяти сортов груши. В настоящее время известны тысячи сортов груш, которые культивируются по всему миру.

В груше много веществ, препятствующих старению, а также оказывающих положительное влияние на работу поджелудочной железы и почек. В груше есть витамины А, С, РР, К и группы В, а также много фосфора, цинка и кобальта. Груши в сыром виде противопоказаны только при язве желудка.

В кулинарии грушу используют для приготовления выпечки, десертов, компотов, джемов, варений и запеканок. Часто из груши делают несладкие блюда, например, её фаршируют творогом или мягким сыром, делают с ней салаты, бутерброды и тосты, запекают со свининой или с уткой, поджаривают с отбивными или филе.

### *Как выбирать*

Прежде всего, по запаху, чем слаще запах – тем слаще груша. На плодах не должно быть следов гнили и повреждений. Для еды в свежем виде лучше выбирать спелые, мягкие груши, для приготовления блюд – более крепкие, так как они сохраняют форму при термической обработке.

### *Как хранить*

В прохладном тёмном месте не более 2 недель. Если одна груша подпортилась, её нужно немедленно убрать от остальных. Замораживать груши не рекомендуется.

## Компот из груш

*Время приготовления: 30 мин*

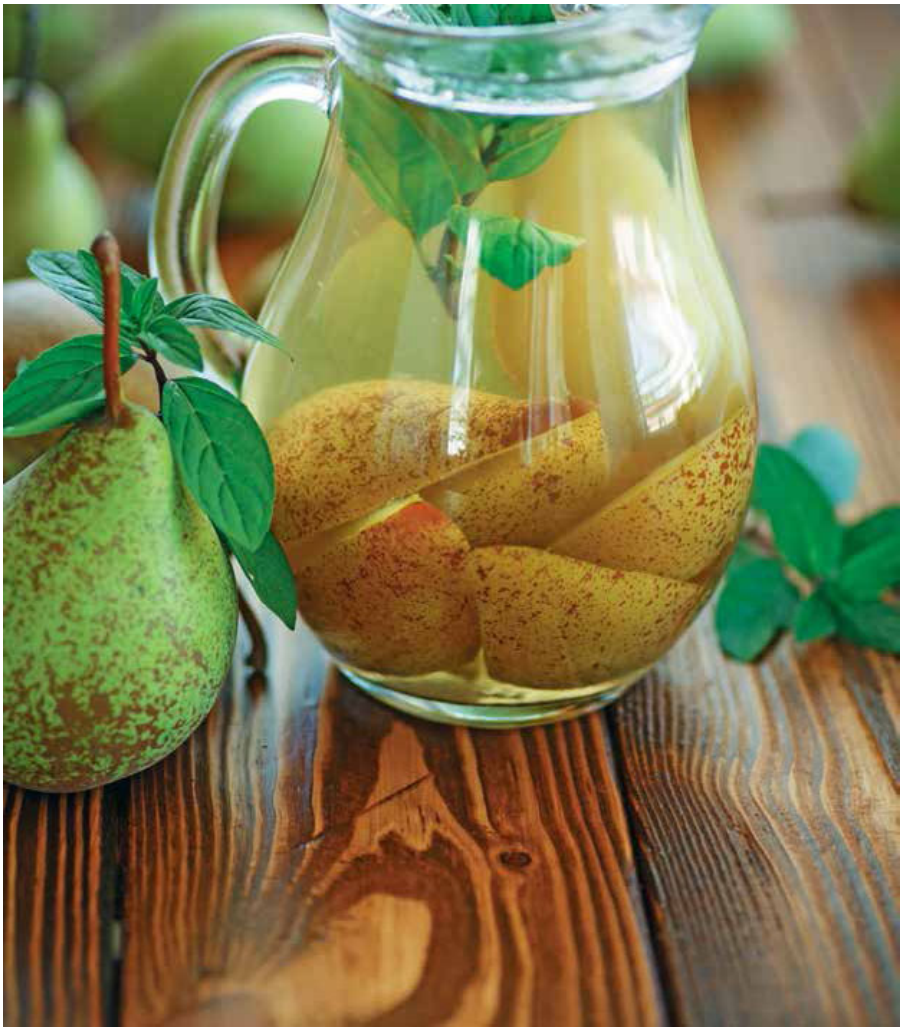
1 кг груш
2 л воды
100 г сахара
1 ч. л. лимонной кислоты

*Калорийность: 70 ккал*

• Груши вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, очистить от кожицы. Половинки груш уложить в кастрюлю, залить водой, на сильном огне довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и варить 15 минут.

• Отваренные груши при помощи шумовки плотно уложить в подготовленную трёхлитровую банку.

• В отвар от груш добавить сахар и лимонную кислоту, перемешать до полного их растворения. Довести сироп до кипения и залить им груши в банке. Банку закатать, перевернуть. Полностью остудить.



## Груши в красном вине

*На 5 порций*
*Время приготовления: 30 мин*

5 спелых крепких груш
1 лимон
2 стакана красного полусладкого вина
1 стакан сахара
1 бутончик гвоздики
1 палочка корицы

*Калорийность: 122 ккал*

• Груши очистить от кожицы, оставив целым хвостик. Тонким острым ножом снизу удалить сердцевину, чуть срезать основание, чтобы плоды могли устойчиво находиться в вертикальном положении. Цедру лимона натереть.

• В узкой высокой кастрюле смешать вино, сахар, приправы и цедру, довести до кипения и опустить в сироп груши, чтобы они стояли на дне кастрюли и были полностью покрыты сиропом. Варить на среднем огне 18–20 минут.

• Дать грушам остыть в сиропе. Достать груши, сироп процедить.

• Поставить каждую грушу на блюдце или десертную тарелку и полить сиропом.

## Грушевый пирог

*На 8–9 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

2–3 крупные груши
1 ст. л. лимонного сока
50 г горького шоколада
150 г грецких орехов

170 г сливочного масла
130 г сахара
2 яйца
140 г пшеничной муки

*Калорийность: 498 ккал*

• Одну грушу нарезать вдоль тонкими ломтиками вместе с семенами и кожицей. Сбрызнуть ломтики лимонным соком и отложить. Оставшиеся груши очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кубиками и сбрызнуть лимонным соком.

• Шоколад измельчить в блендере. Орехи обжарить на сухой сковороде, постоянно помешивая, около 5 минут. 100 г орехов смолоть в блендере, остальные порубить ножом.

• Сливочное масло растереть с сахаром и яйцами до однородной консистенции. Муку просеять и добавить к масляной смеси вместе с молотыми и рублеными орехами, перемешать. Добавить кубики груш, перемешать. Положить рубленый шоколад, перемешать.

• Разъёмную форму для выпечки застелить пергаментом, выложить приготовленное тесто, поверхность теста лопаткой собрать небольшой горкой к середине. Сверху на тесто уложить по кругу нарезанные ломтики груш, немного внахлёст. Выпекать в духовке при температуре 160 °C в течение 80 минут.

• Готовый пирог достать из духовки, остудить, извлечь из формы.

# Грюйер

Швейцарский сыр. Своё название получил от небольшого городка, где его изготавливают с 1115 года. Относится к твёрдым сырам, плотный, почти без дырок. Вызревает в специальных погребах от 5 месяцев до года. Грюйер имеет разный вкус, зависящий от времени созревания сыра. Он может быть мягкий, полусолёный, солёный, высший сорт (или резерв) и старый. Из-за того, что он легко плавится, грюйер часто используют для начинок и соусов. Грюйер – обязательный компонент множества блюд классической французской кухни, от лукового супа до телятины «кордон блю». Сыр грюйер играет важную роль и в национальной швейцарской кухне, его используют для приготовления фондю, сырных запеканок и суфле.

# Грюнколь

*см. Листовая капуста.*

# Гуава

Плод вечнозеленого дерева семейства Миртовые. Археологические раскопки, проведённые в Перу, показали, что местные жители выращивали гуаву с незапамятных времен. Эти плоды были любимой пищей ацтеков и инков. Испанцы обнаружили гуаву в Перу и Колумбии и распространили почти по всей тропической зоне. Собирают гуаву вручную, в течение всего года. По виду гуава похожа на бугристое яблоко зелёного или жёлтого цвета. Плоды круглые или грушевидные, с ярко-желтой, красноватой или зелёной тонкой кожицей. У гуавы приятный, очень стойкий запах. В ней много витаминов группы В, а витамина С больше, чем в апельсинах, в пять раз. Также гуава богата кальцием, фосфором и железом. Употребление гуавы полезно при лечении нарушений обмена веществ, при заболеваниях печени, почек и лимфатической системы. Противопоказаний у гуавы нет, кроме аллергии.

В кулинарии гуаву используют для приготовления джемов, желе, соков, сиропов, салатов и соусов. Благодаря своему сладкому вкусу гуава хорошо сочетается с другими сладкими и кисло-сладкими фруктами, а также со всеми молочными продуктами.

Гуаву едят с кожицей и семенами.

# Гуакамоле

Блюдо мексиканской кухни, густая паста из авокадо с добавлением специй и пряностей. Классическое гуакамоле готовят с минимумом добавок, но существует множество вариантов с добавлением различных трав, овощей и даже фруктов. Гуакамоле обычно подают с кукурузными чипсами, но также оно может служить гарниром к мясу или рыбе. Авокадо для гуакамоле должно быть обязательно спелым, чтобы с помощью вилки его можно было легко превратить в пюре. В Мексике гуакамоле по традиции готовят в ступке, разминая мякоть авокадо и добавки пестиком, однако сегодня всё чаще для его измельчения используется блендер. Авокадо очень быстро окисляется, поэтому гуакамоле нельзя хранить, а готовится оно непосредственно перед подачей.

** Рецепт классического гуакамоле см. в статье Авокадо.*

## Гуакамоле с грушей и виноградом

*На 4 порции*
*Время приготовления: 15 мин*

1 маленькая луковица
4 перчика чили
2 крупных спелых авокадо
1 крупная мягкая груша
20 ягод зелёного винограда без косточек
0,5 ч. л. морской соли
3 ст. л. сока лайма

*Калорийность: 148 ккал*

• Лук очистить, мелко нарезать. Перчики разрезать вдоль пополам, освободить от семян, срезать плодоножку, мелко

порубить. Авокадо разрезать пополам, извлечь косточку, мякоть нарезать на средние куски. Грушу вымыть, нарезать на средние куски. Виноград вымыть, каждую ягоду разрезать пополам.

• В блендере измельчить нарезанный лук, мелко нарезанные перцы и соль до однородной массы. Порциями добавить нарезанную мякоть авокадо, каждый раз измельчая до однородности. Выложить массу в миску, добавить выжатый из лайма сок, тщательно перемешать.

• В блендер положить грушу и виноград, измельчить, смешать с массой из авокадо. Тщательно перемешать и сразу подавать.

# Губадия

Блюдо татарской и башкирской кухонь, представляющее собой большой многослойный закрытый пирог с начинкой из риса, изюма, яиц, иногда с добавлением мясного фарша.

*На 10 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

1 стакан изюма без косточек
1 кг готового дрожжевого теста *(см. Дрожжевое тесто)*
3–4 ст. л. сливочного масла
1 крупная луковица
400 г говяжьего фарша
300 г творога
0,5 стакана ряженки
2 ст. л. сахарного песка
4 стакана отварного риса
6 сваренных вкрутую яиц
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 345 ккал*

• Изюм залить горячей водой на 20–30 минут.

• Тесто разделить на две неравные части. Большую часть раскатать. Жаропрочную форму смазать небольшим количеством масла, выложить тесто так, чтобы края свисали с бортиков.

• Лук очистить, мелко нарубить. В сковороде разогреть масло, положить лук и фарш, обжаривать на среднем огне 7–8 минут, посолить и поперчить, остудить.

• Творог выложить в кастрюлю с толстым дном, залить ряженкой, добавить сахар и томить на слабом огне до получения густой однородной массы цвета топлёного молока. Слегка охладить.

• На тесто в сковороде выложить слоями один стакан риса, творожную массу, второй стакан риса, обжаренный фарш и третий стакан риса.

• Яйца очистить от скорлупы, мелко нарубить, выложить на рис, покрыть последним стаканом риса. Изюм слегка отжать, уложить последним слоем. Растопить сливочное масло, вылить на начинку.

• Меньшую часть теста раскатать в лепёшку, накрыть

губадию, хорошо защипать края и надрезать их зубчиками. Смазать поверхность губадии растопленным маслом.

• Выпекать 1 час в духовке при 180 °С.

# Гугельхупф

Блюдо традиционной немецкой кухни, разновидность сладкой выпечки из дрожжевого теста с миндалём и сухофруктами. Другое название – «эльзасская баба», так гугельхупх называют потому, что он ведёт происхождение из традиционной выпечки Эльзаса, где был частью свадебной традиции. Позже гугельхупф стали печь к Пасхе. Существует версия, что традиционный русский пасхальный кулич произошёл именно от гугельхупфа.

*На 10 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа + расстойка*

150 г изюма
2 ст. л. коньяка или бренди
1 стакан молока 3,2 % жирности
3 ст. л. сахара
450 г пшеничной муки + 2 ст. л. для посыпания формы
0,25 ч. л. соли
2 ст. л. сухих дрожжей
125 г сливочного масла + 2 ст. л. для смазывания формы
2 яйца
50 г миндаля
сахарная пудра для посыпки

*Калорийность: 318 ккал*

• Изюм залить коньяком или бренди, оставить для пропитки.

• Половину молока подогреть, добавить 1 ст. ложку сахара, 5,5 ст. ложек муки, соль, дрожжи. Тщательно перемешать, поставить опару на 30 минут в тёплое место. За это время она должна увеличиться вдвое.

• Масло нарезать на небольшие куски. В отдельной посуде смешать оставшийся сахар, муку, оставшееся молоко и яйца, перемешать с помощью миксера до получения однородного плотного теста.

• Продолжая перемешивать, ввести по одному куски масла. Ввести в тесто опару, перемешать. Добавить в тесто изюм, перемешать. Вымешивать ещё 10 минут, пока тесто не станет плотным и упругим.

• Миндаль очистить от шелухи, мелко нарубить, смешать с 2 ст. ложками муки. Форму для запекания обильно смазать сливочным маслом, посыпать смесью муки с миндалём. Выложить тесто в форму в виде кольца. Оставить для расстойки в тёплом месте на 1 час.

• Выпекать в духовке при 180 °С в течение 40 минут.

• Достать гугельхупф из духовки, оставить в форме на 15 минут. Перевернуть на решётку, посыпать сахарной пудрой, полностью остудить. Перед подачей нарезать на ломтики.

# Гуймаг

Десерт азербайджанской кухни, пудинг с корицей.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 40 мин*

1 стакан пшеничной муки
3–4 ст. л. топлёного масла
1 л воды
2 ст. л. сахара + 2 ч. л. для посыпки
щепотка соли
0,5 ч. л. молотой корицы

*Калорийность: 189 ккал*

• Муку просеять. В глубокой сковороде или сотейнике растопить масло, всыпать муку и жарить, помешивая, до золотистого цвета.

• Постепенно влить воду, продолжая помешивать, чтобы не образовались комки. Убавить огонь до слабого, добавить сахар, посолить, накрыть крышкой и варить 20–30 минут.

• Готовый гуймаг разложить по глубоким тарелкам, посыпать корицей и сахаром.

# Гулаб джамун

Блюдо индийской кухни, десерт, представляющий собой шарики из сухого молока и муки, обжаренные и пропитанные сиропом. При изготовлении этого блюда нужно правильно подобрать температуру масла для жарки. Для этого положите один шарик в масло и понаблюдайте: если он опустился на дно и через несколько минут всплыл, значит, масло нужной температуры. В слишком горячем масле шарик не утонет, в холодном – не всплывёт.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 40 мин + пропитка*

2 ст. л. пшеничной муки
2 стакана сухого молока
1 стакан молока 3,2 % жирности
1 стакан растительного масла
300 г топлёного масла
*Для сиропа*
250 г сахара
140 мл воды
10 молотых зёрен кардамона
*Для украшения*
2 ст. л. фисташек
щепотка шафрана

*Калорийность: 350 ккал*

• Перемешать муку с сухим молоком. Подогреть в кастрюле обычное молоко, добавить 1 ст. ложку топлёного масла. Влить молоко с маслом в смесь муки и сухого молока, замесить тесто, полностью остудить.

• Приготовить сироп. В кастрюле смешать сахар с водой, добавить молотый кардамон и довести до кипения. Процедить и остудить.

• Из теста скатать небольшие шарики. В глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном разогреть смесь растительного и топлёного масла. Опускать шарики теста во фритюр и жарить на слабом огне около 20 минут, до красновато-коричневой корочки.

• Готовые шарики достать с помощью шумовки, опустить в сироп и дать пропитаться в течение 1–2 часов.

• Фисташки мелко нарубить, смешать с шафраном, посыпать

гулаб джамун перед подачей.

# Гулунгоб

Блюдо таджикской кухни, компот из сушёных абрикосов (урюка).

Для компота отборный урюк тщательно промывают в холодной воде, слегка обсушивают и заливают крутым кипятком, после чего дают настояться минимум 2–3 часа, чаще гораздо дольше – до суток. Полученный настой сливают и пьют, а урюк вновь заливают кипятком и оставляют настаиваться. Повторяют, пока урюк не перестанет давать настой.

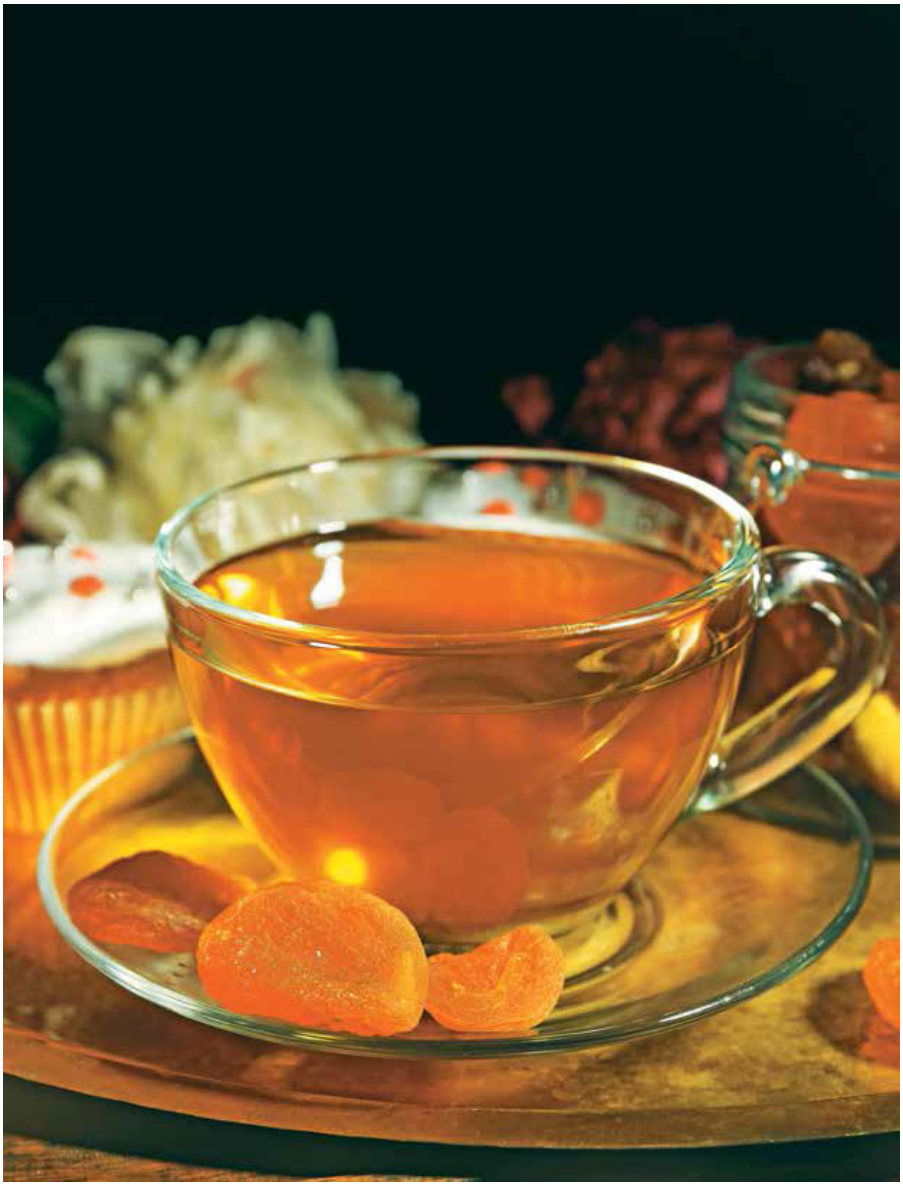
По желанию напиток можно подсластить сахаром или мёдом.

*Время приготовления: 15 мин + настаивание*

1 кг урюка
3–4 л воды

*Калорийность: 85 ккал*

• Урюк промыть, выложить в глубокую кастрюлю. Воду довести до кипения, залить урюк.
• Оставить для настаивания в тёплом месте на сутки.
• Перед подачей процедить.



# Гульбишник

Блюдо белорусской кухни. Запеканка из картофельного пюре с добавлением муки и творога, лука, грибов или другой начинки.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 1 час*

1 кг картофеля
1 ч. л. соли
100 г творога
0,5 стакана сметаны + 2 ст. л. для смазывания
1 ст. л. пшеничной муки
1 средняя луковица
1 пучок укропа
1–2 ст. л. растительного масла для смазывания формы

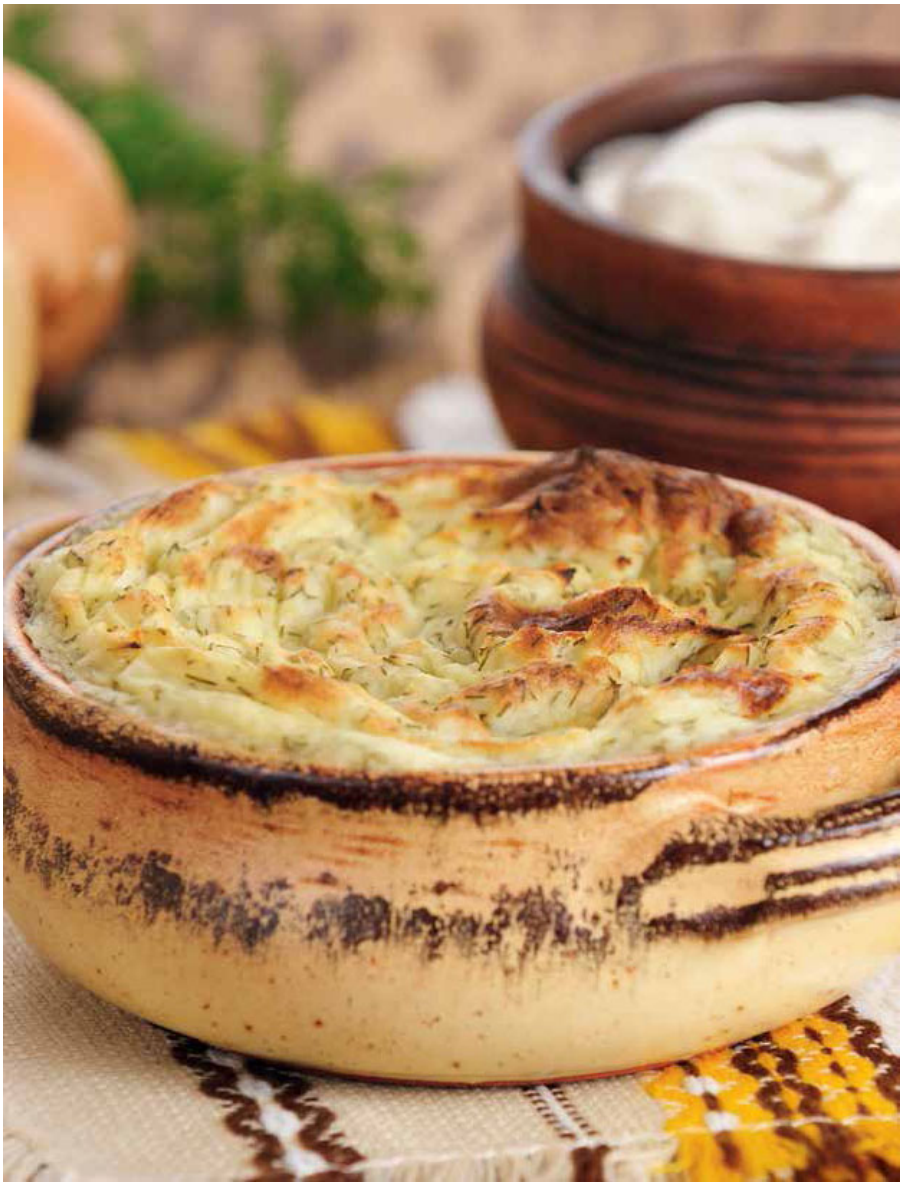
*Калорийность: 89 ккал*

• Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, примерно 25 минут, протереть через сито. Творог растереть со сметаной и мукой. Лук очистить, измельчить. Укроп вымыть, просушить, мелко нарезать.

• Соединить творожную массу с протёртым картофелем, луком и укропом, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

• Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить творожно-картофельную массу. Запечь в духовке при 200 ˚С в течение 25–30 минут.

• Достать гульбишник из духовки, смазать сметаной и подать к столу.



# Гуляш

Традиционное и, пожалуй, самое известное блюдо венгерской кухни. По сути, гуляш – это нечто среднее между густым супом и вторым блюдом из мяса и овощей. Слово «гуляш» в переводе с венгерского означает «пастух». Пастухи в длинных перегонах готовили блюдо из мяса и овощей, ставшее прототипом современного гуляша. Считается, что гуляш – это блюдо венгерской кухни, однако похожие рецепты встречаются в кулинарии многих стран: Германии, Италии, Сербии, Хорватии, Чехии, Польши, России и т. д., при этом данные рецепты имеют древнее происхождение. Основное условие, вне зависимости от национальной принадлежности, остаётся неизменным для всех этих блюд: соус, в котором тушатся мясо и овощи, должен быть очень густым и острым.

## Венгерский гуляш

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1,5 часа*

600 г говядины
2 средние луковицы
3 зубчика чеснока
3 средних помидора
1 средняя картофелина
2 зелёных сладких перца
300 г белокочанной капусты
2 ст. л. топлёного свиного жира
щепотка тмина
щепотка сушёного майорана
1 ст. л. молотой паприки
1 ч. л. соли
1 стакан воды
2 стакана мясного бульона
перец по вкусу

*Калорийность: 102 ккал*

• Мясо нарезать на небольшие кубики. Лук и чеснок очистить, измельчить. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать

соломкой. Капусту тонко нашинковать.

• Разогреть в сковороде свиной жир и на сильном огне обжарить мясо до румяной корочки. Добавить лук, чеснок, тмин, майоран, паприку, соль и перец, влить 1 стакан воды, довести до кипения.

• Переложить мясо в глубокую кастрюлю, на слабом огне тушить под крышкой около 1 часа.

• Положить картофель, перец и капусту в кастрюлю с мясом, влить бульон. Довести до кипения и готовить на среднем огне около 25 минут, до мягкости картофеля.

• Добавить в кастрюлю помидоры и чеснок, тушить ещё 10 минут. Снять с огня, подавать горячим.

## Гуляш с перцем по-немецки

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1,5 часа*

400 г говядины
200 г ветчины без жира
2 средние луковицы
1 красный сладкий перец

3–4 средние картофелины
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. молотой паприки
1 стакан сухого красного вина
1 ч. л. сахара
соль по вкусу

*Калорийность: 124 ккал*

• Говядину и ветчину нарезать на небольшие кубики. Лук очистить, нарезать кольцами. Перец вымыть, очистить от семян и плодоножек, нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать на крупные кубики.

• В глубокой сковороде разогреть масло, обжаривать на нём мясо, ветчину и лук в течение 5–7 минут. Добавить перец, посолить по вкусу, добавить молотую паприку, влить вино и тушить на среднем огне около 40 минут.

• Добавить в гуляш картофель, тушить 15–20 минут, до готовности картофеля.

• Добавить сахар, перемешать. Снять с огня, подать горячим.

## Далматский рыбный гуляш

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

500 г филе белой рыбы
1 средний лимон
1 крупная луковица
3–4 зубчика чеснока

5–6 веточек петрушки
5–6 веточек укропа
1 ч. л. соли
щепотка молотого красного перца
1–2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. томатной пасты

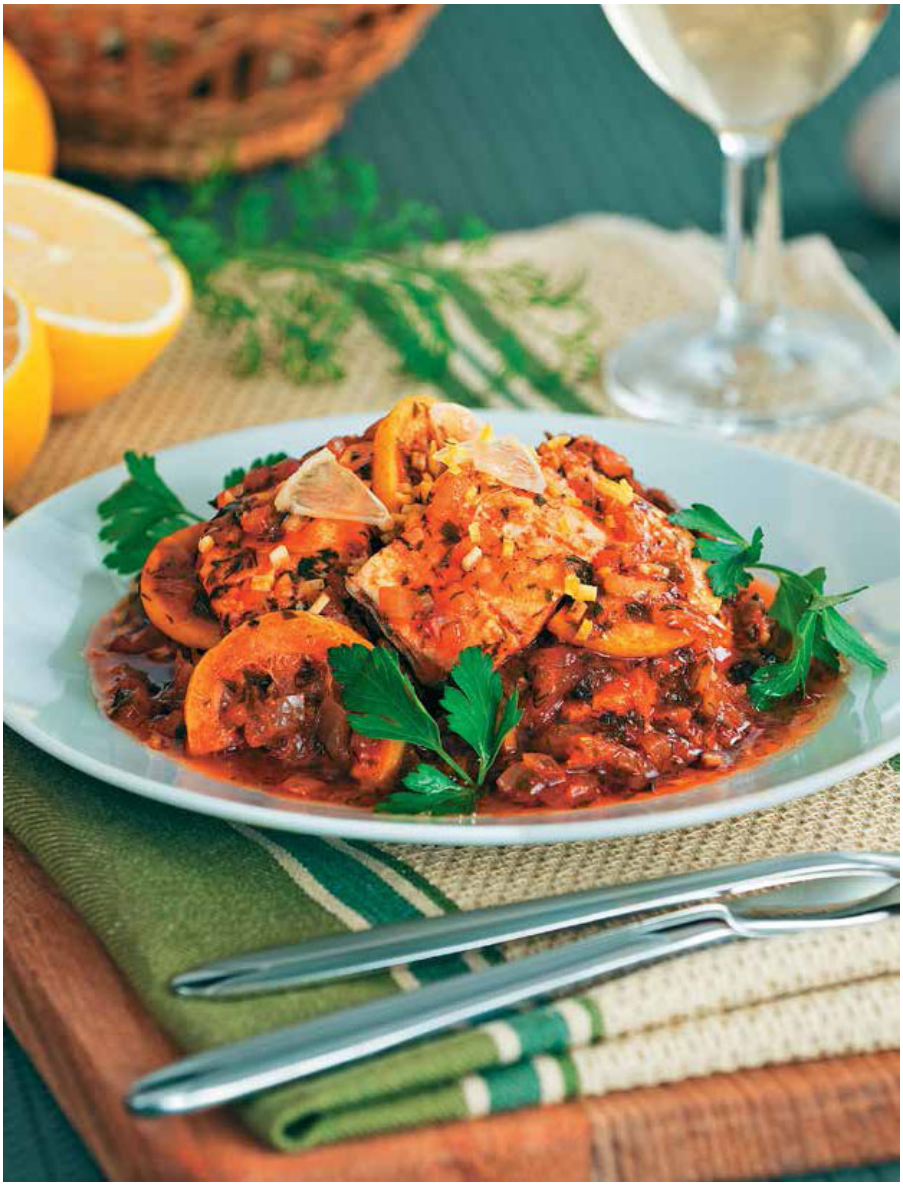
*Калорийность: 99 ккал*

• Рыбное филе промыть, обсушить, нарезать на крупные куски. Лимон вымыть, разрезать пополам, от одной половины отрезать 2 кружочка, отложить в сторону, из оставшегося лимона выжать сок. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Зелень вымыть, просушить, мелко нарезать.

• Рыбу сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, оставить мариноваться 15–20 минут.

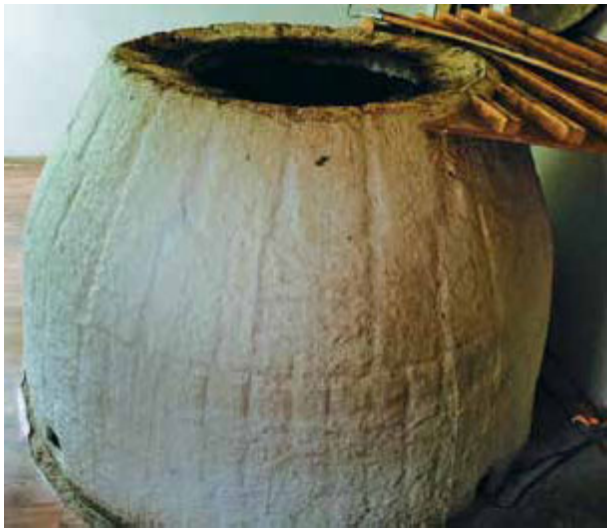
• В глубокой сковороде разогреть оливковое масло, выложить лук, чеснок, половину зелени и кружочки лимона, поперчить. Пассеровать смесь на сильном огне около 3–4 минут. Добавить в сковороду томатную пасту, выложить рыбу, посолить.

• Тушить гуляш на среднем огне в течение 20–30 минут. Снять с огня. Перед подачей посыпать оставшейся зеленью.



# Гумели

Грузинская печь для выпечки хлеба. Гумели делают из глины, обкладывают кирпичом и хорошо уплотняют глиной. Печь представляет собой керамическую полусферу, стенки которой смазаны солью, чтобы легко приклеивать на них тесто. В гумели разводят огонь, стенки печи прогреваются. Прогоревшие угли сгребают в середину. Средняя температура в такой печи – около 400 °С. В гумели пекут лепёшки из пресного и дрожжевого теста, иногда с начинками: сыром, лобио или зеленью. Лепёшки приклеивают на стенки гумели, сверху печь зарывают крышкой. Готовят в гумели быстро, от 4 до 12 минут.



# Гураоб

Узбекский соус из виноградного сока с солью. Виноградный сок заливают в сосуды с узким горлом и оставляют на несколько месяцев на солнце. В процессе прогрева происходит ферментация сока, часть его выпаривается. В итоге получается густой кисло-солёный соус. Подают гураоб к блюдам из мяса и птицы, на его основе делают десерты и выпечку.

# Гурман

Современное слово «гурман» происходит от старофранцузского «чревоугодник». Под понятие гурман попадают все, кто любит много и вкусно поесть. Часто гурмана называют гурмэ, что в корне неверно. Гурман, скорее, обжора, большой любитель классической кухни и традиционных продуктов, а не знаток и ценитель высокой кухни.

# Гурмэ

В отличие от гурмана, это человек, который любит пробовать блюда экзотических кухонь, авторской кухни или необычные сочетания ингредиентов. Гурмэ, скорее, кулинарный экспериментатор и любитель блюд с тонким, изысканным вкусом, это кулинарный эксперт, для него важно качество еды, а не её количество.

*Гураоб*

# Гурули (курица по-гурийски)

Блюдо грузинской кухни, представляющее собой куски курицы, которые сначала обжаривают, а потом тушат в особом соусе из орехов и зелени с добавлением специй.

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 1 час*

1 тушка цыплёнка
3 средние луковицы
2 ст. л. очищенных грецких орехов
2 ст. л. корицы
1 ч. л. соли
6 бутончиков гвоздики
1 см свежего корня имбиря
5 веточки кинзы
5 веточек петрушки
1 ст. л. топлёного сливочного масла
0,5 стакана винного уксуса
горсть зёрен граната

*Калорийность: 189 ккал*

• Цыплёнка нарезать крупными кусками, срезать жир. Лук очистить, нарезать кольцами.

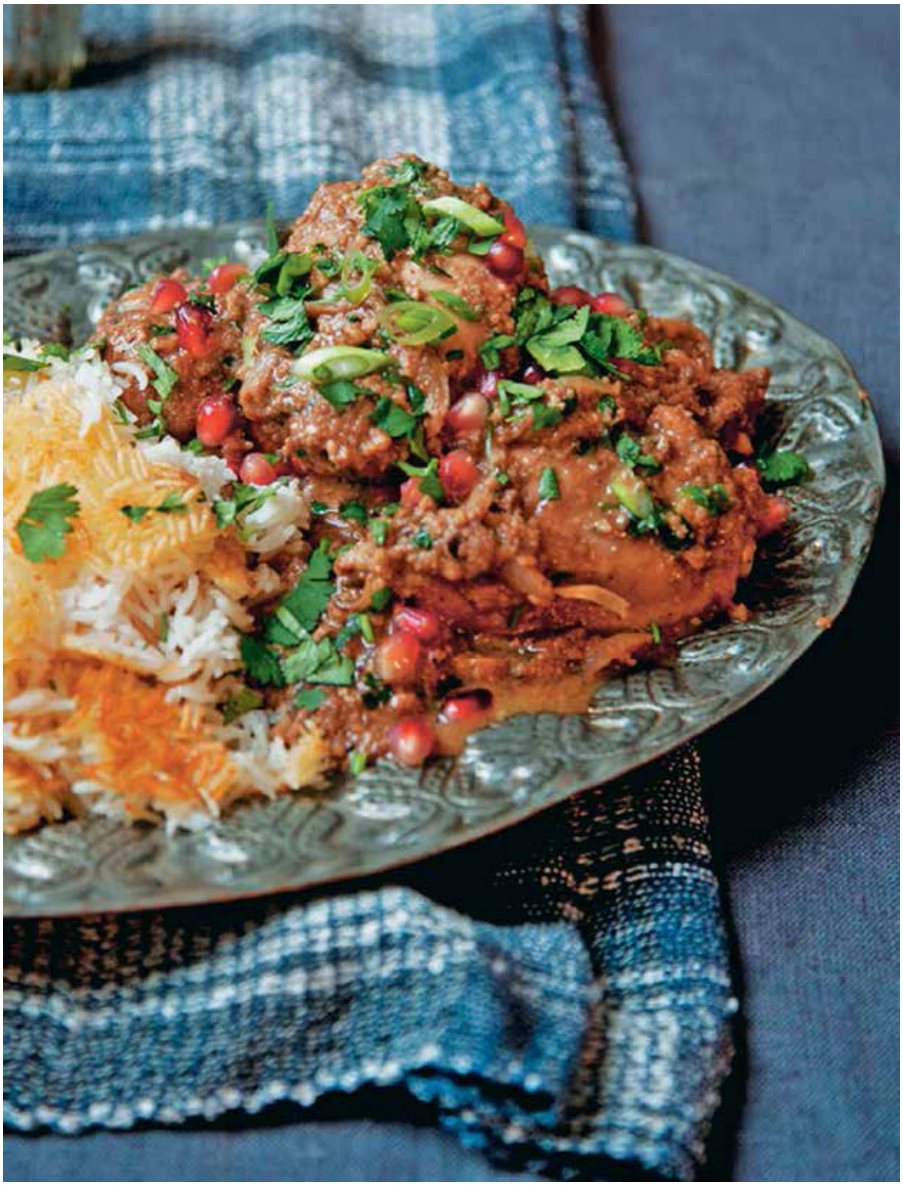
• Грецкие орехи мелко нарезать, пересыпать в ступку, добавить корицу, соль, гвоздику и растолочь. Имбирь очистить, натереть на мелкой тёрке. Зелень мелко порубить.

• В сковороду положить сливочное масло, растопить, добавить куриный жир, вытапливать на сильном огне 3–4 минуты.

• Добавить курицу, обжаривать, помешивая до румяной корочки. Добавить лук, жарить 3 минуты.

• В отдельной посуде смешать смесь из ступки, рубленую зелень, имбирь и винный уксус, тщательно перемешать.

• Влить смесь в сковороду, уменьшить огонь до слабого. Тушить гурули 20–30 минут. Выключить огонь, дать постоять под крышкой 5–10 минут. Перед подачей посыпать зёрнами граната.



# Гурьевская каша

Десерт русской кухни на основе манной каши с добавками: сухофруктами, орехами, ягодами, мёдом, вареньем и т. п. По традиционной технологии процесс приготовления этого десерта достаточно трудоёмок, в частности, слои каши с добавками следует перемежать поджаристыми пенками, которые снимают со сливок, томящихся в русской печи. В настоящее время популярны упрощённые рецепты, которых существует множество.

Легенда о происхождении этой каши гласит, что граф Гурьев (1751–1825), министр финансов России, гостивший у своего друга, отставного майора Георгия Юрисовского, попробовал необыкновенно вкусный десерт – особым образом приготовленную кашу, рецепт которой придумал крепостной повар Захар Кузьмин. Граф пришёл в такой восторг, что выкупил повара со всей семьёй, а каша, ставшая со временем популярной у московского дворянства, получила название «гурьевской». Среди поклонников гурьевской каши был российский император Александр III.

*На 5–6 порций*
*Время приготовления: 1 час*

1 л жирного молока
щепотка соли
130 г манной крупы
2 ст. л. сахарного песка
0,5 стакана очищенных грецких орехов
0,5 стакана разноцветных цукатов или изюма без косточек
3 ст. л. сливочного масла
щепотка ванилина
4 яйца

*Калорийность: 289 ккал*

• В кастрюле с толстым дном довести до кипения молоко, добавить соль по вкусу. Манную крупу смешать с сахаром, всыпать смесь в молоко тонкой струйкой при постоянном помешивании. Варить до готовности, около 5–6 минут.

• Орехи прокалить на сухой сковороде 2–3 минуты, очистить от кожицы, порубить. Цукаты мелко нарезать.

• Кашу слегка охладить, добавить 1 ст. ложку сливочного

масла, ванилин, орехи, цукаты.

• Белки яиц отделить от желтков, охладить, взбить в крепкую пену. Добавить в кашу сначала желтки, а затем аккуратно вмешать белки.

• Несколько небольших форм для выпечки смазать оставшимся маслом. Выложить готовую смесь в формы, слегка присыпать сахаром. Запечь в духовке при температуре 180 °С в течение 10–15 минут, до образования румяной корочки.

# Гусь

Водоплавающая птица семейства утиных. Гусь считается первой приручённой человеком птицей. В Китае выращивали серых гусей ещё три тысячи лет назад, именно эти птицы и стали предками сегодняшних гусей. Породы современных домашних гусей определяют по размерам: тяжеловесные, крупные, птицы средних размеров и мелкие.

В мясе гуся много витамина А и $B_{12}$. Кроме того, в состав гусиного мяса входит ряд полезных аминокислот. Употребление гусиного мяса способствует укреплению иммунитета и препятствует появлению и развитию в организме раковых опухолей. Гусиные субпродукты помогают в процессах кроветворения и укрепления иммунитета. Противопоказано есть гусятину больным сахарным диабетом, ожирением и при воспалении поджелудочной железы.

Из гусятины готовят множество блюд. Чаще всего гуся фаршируют и запекают целиком. Из частей тушки гуся варят бульоны, на основе которых варят различные супы. Кроме того, из гусятины готовят вторые блюда: плов, картофель с гусиным мясом, рагу с овощами, мясные салаты, а из гусиного фарша – паштеты, тефтели и котлеты.

## *Как выбирать*

Кожа гуся должна быть чистой, сухой, без перьев, цельной, беловато-желтого цвета с розовым оттенком. Мясо должно быть упругим и плотным. Степень свежести лучше оценивать по прощупыванию мяса вокруг горла. У свежей (не замороженной) тушки в этой области мясо не должно быть жёстким. Отбирать нужно в меру откормленную, упитанную тушку. Важно выбирать достаточно молодого гуся. Определить возраст можно по лапкам, они должны быть жёлтого цвета. Если гусь продаётся с головой, то оценить свежесть тушки можно по клюву и глазам. Клюв должен быть ярко-жёлтым и глянцевым, а глаза вокруг зрачка белыми. У потрошёной птицы мышечная ткань должна быть плотной, упругой, красного цвета. Жир – прозрачным, не жёлтым.

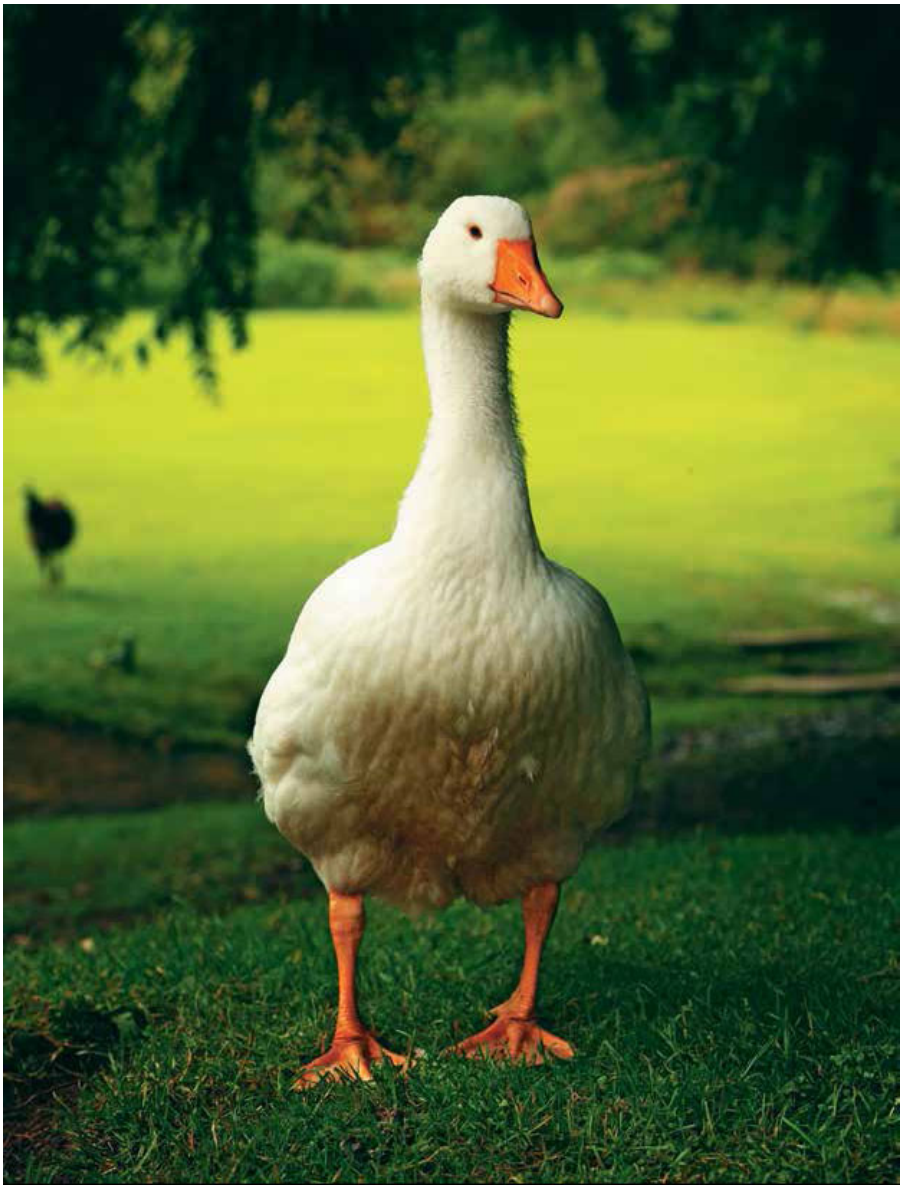
## *Как хранить*

Срок хранения свежей гусятины в холодильнике – 3 дня. В

морозильной камере гусятина сможет храниться в течение 2 месяцев.

## *Подготовка*

Мясо гуся очень жирное, поэтому готовить его лучше в сочетании с кислыми яблоками, айвой или черносливом.



## Гусь с яблоками

*На 10 порций*
*Время приготовления: 3 часа*

1 средний гусь (около 3,5 кг)
2 ст. л. соли
1 ст. л. молотого чёрного перца
5 крупных кислых яблок
2 ст. л. растительного масла

*Калорийность: 420 ккал*

• Тушку промыть, отрезать крылья, оставив только плечевой сустав. Натереть гуся солью и перцем внутри и снаружи. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину. Не очень плотно нафаршировать птицу яблоками, брюшко зашить кулинарными нитками.

• Противень смазать растительным маслом, выложить гуся спинкой вниз.

• Запечь в духовке при температуре 250 °С в течение 15–20 минут. Уменьшить в духовке температуру до 180 °С, запекать гуся ещё 2 часа, периодически поливая вытопившимся жиром.

• Готового гуся достать из духовки, удалить нитки. Извлечь из гуся яблоки. Тушку разрезать на порционные куски. Подавать к столу с гарниром из яблок.

## Гусь, фаршированный гречкой

*На 8 порций*
*Время приготовления: 4 часа*

1 небольшой гусь
1 средняя морковь
2 средние луковицы
10 веточек укропа

1 л воды
12–15 сушёных белых грибов
4 ч. л. соли
3 ст. л. сливочного масла
2 стакана гречневой крупы ядрицы
2 яйца

*Калорийность: 447 ккал*

• Гуся разрезать вдоль хребта, аккуратно удалить кости, не нарушая целостности кожи.

• Морковь и лук очистить, крупно нарезать. Укроп вымыть, просушить, мелко нарубить.

• Гусиные кости сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, положить в кастрюлю сушёные грибы, морковь и лук, добавить 1 ч. ложку соли, сливочное масло и укроп. Варить на среднем огне 30–40 минут, процедить.

• Отваренные грибы немного охладить, нарезать соломкой и вернуть обратно в бульон.

• Гречку перебрать, прокалить 3–4 минуты на сухой горячей сковороде, постоянно встряхивая и помешивая, тщательно промыть. Гречневую крупу всыпать в кипящий гусиный бульон и варить 10–15 минут, до готовности каши. Снять с огня, слегка охладить. Добавить яйца, перемешать.

• Гуся натереть оставшейся солью снаружи и изнутри. Начинить гречневой кашей, зашить кулинарной нитью. Уложить в жаропрочную посуду брюшком вниз.

• Жарить гуся в духовке при температуре 200 °С в течение 3 часов, периодически поливая вытопившимся жиром.

## Гусиная шея, фаршированная рисом

*(блюдо татарской кухни)*

*На 2–4 порции*
*Время приготовления: 1,5 часа*

2 длинные гусиные шейки
1 ч. л. соли

0,5 ч. л. молотого чёрного перца
2 стакана риса
2 крупные луковицы
2 ст. л. сливочного масла
2 стакана мясного бульона
1 ст. л. растительного масла

*Калорийность: 308 ккал*

• С гусиных шеек целиком снять кожу, стараясь не порвать её. Кожу промыть снаружи и изнутри, обсушить, натереть солью и перцем и убрать в холодильник на 15–20 минут.

• Рис перебрать, промыть, отварить в течение 12–15 минут, откинуть в дуршлаг. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть половину сливочного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности. В миске смешать рис и лук, добавить оставшееся сливочное масло, посолить и поперчить по вкусу. Влить несколько ложек бульона, чтобы фарш был слегка жидковатым.

• Гусиные шейки нафаршировать рисовой массой, плотно завязать края кулинарной нитью.

• В широкой кастрюле разогреть оставшийся бульон, выложить гусиные шейки и варить до готовности (20–25 минут), достать их из кастрюли, дать стечь бульону.

• Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить гусиные шейки и запечь в духовке при 180 °С в течение 10–12 минут, до золотистой корочки.

# Гуштнут

Блюдо среднеазиатской кухни, тушёное мясо с нутом.

*На 6 порций*
*Время приготовления: 1,5 часа + вымачивание*

500 г сухого нута
300–400 г мякоти баранины или говядины
3 ст. л. топлёного масла
2 стакана воды
5 небольших помидоров
1 ч. л. молотого чёрного перца
соль по вкусу

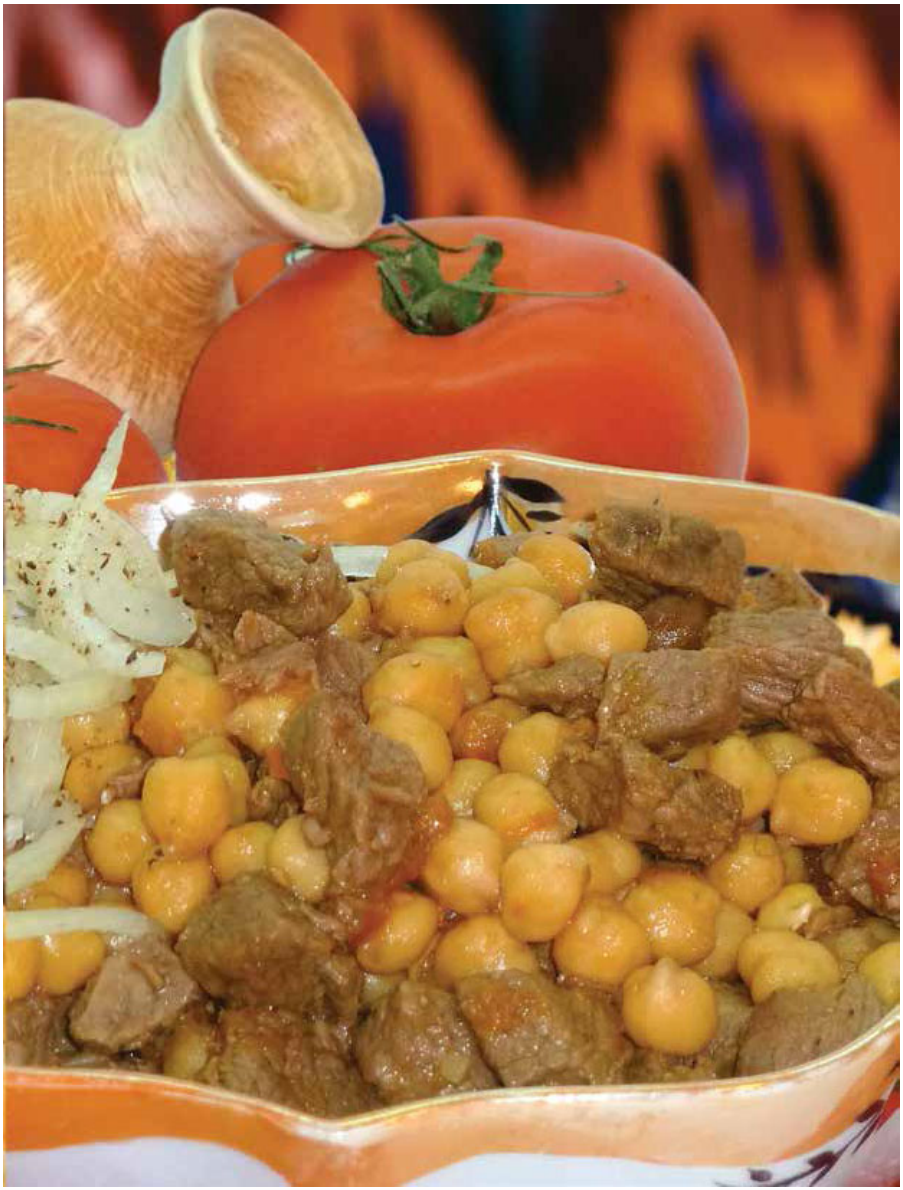
*Калорийность: 268 ккал*

• Нут замочить в большом количестве холодной воды на сутки. Воду слить, нут тщательно промыть. Мясо нарезать на мелкие кусочки.

• Разогреть в казане или кастрюле с толстым дном топлёное масло, положить мясо, обжарить на сильном огне до кремово-коричневого цвета. Добавить к мясу нут, готовить до полного выпаривания жидкости. После этого жарить 3 минуты. Добавить воду, довести до кипения, закрыть крышкой. Тушить на слабом огне 1 час.

• Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать на мелкие кубики. Увеличить огонь до среднего, тушить под закрытой крышкой 20 минут, посолить и поперчить.

• Снять с огня, дать постоять под крышкой 15 минут.



# Гуштабу

Блюдо индийской кухни, тефтели из баранины в пряном соусе.

*На 2 порции*
*Время приготовления: 1 час*

400–450 г мякоти баранины
2 см корня имбиря
2 средние луковицы
3–4 средних помидора
1. ст. л. крахмала
2 яичных белка
2–3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сливочного масла
30–35 орехов кешью
2 ч. л. смеси специй гарам масала
1 ч. л. куркумы
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 стакана натурального йогурта
2 щепотки шафрана
соль по вкусу

*Калорийность: 278 ккал*

• Мясо промыть, разрезать на небольшие куски и прокрутить в мясорубке. Имбирь очистить и натереть на мелкой тёрке. Лук очистить, мелко нарубить. Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать.

• В миску с бараньим фаршем добавить имбирь, соль по вкусу, крахмал и яичные белки. Хорошо вымешать, сформировать из фарша небольшие круглые тефтели.

• В сковороде разогреть растительное масло, обжаривать на нём тефтели со всех сторон 5–7 минут, до золотистой корочки. В другой сковороде спассеровать на сливочном масле лук, добавить нарезанные помидоры, мелко нарезанные орехи кешью (отложив несколько для украшения), специи гарам масала, куркуму, молотый перец. Перемешать и тушить в течение 3–4 минут. Полностью остудить.

• В сковороду с остывшим соусом влить йогурт, поставить на слабый огонь и готовить при помешивании до загустения.

• В соус выложить тефтели, добавить половину шафрана,

аккуратно перемешать, снять с огня и подержать под крышкой 5 минут.

• Разложить по тарелкам, каждую порцию украсить целыми орешками кешью и щепоткой шафрана.

# Гхи (ги)

Индийское топлёное масло, один из главных продуктов в кулинарии Индии. Его получают путём перетапливания на слабом огне качественного сливочного масла с удалением белковых примесей и влаги, в результате остаётся только чистый жир. Масло гхи не дымит при жарке. Его можно до 1 месяца хранить при комнатной температуре, а в холодильнике – до полугода. Пенку, образующуюся в процессе приготовления гхи, сохраняют, впоследствии её используют для приготовления риса или десертов. В кулинарии гхи используют для жарки, приготовления соусов и томления овощей.

*Время приготовления: 7 часов*

750 г сливочного масла высшего качества

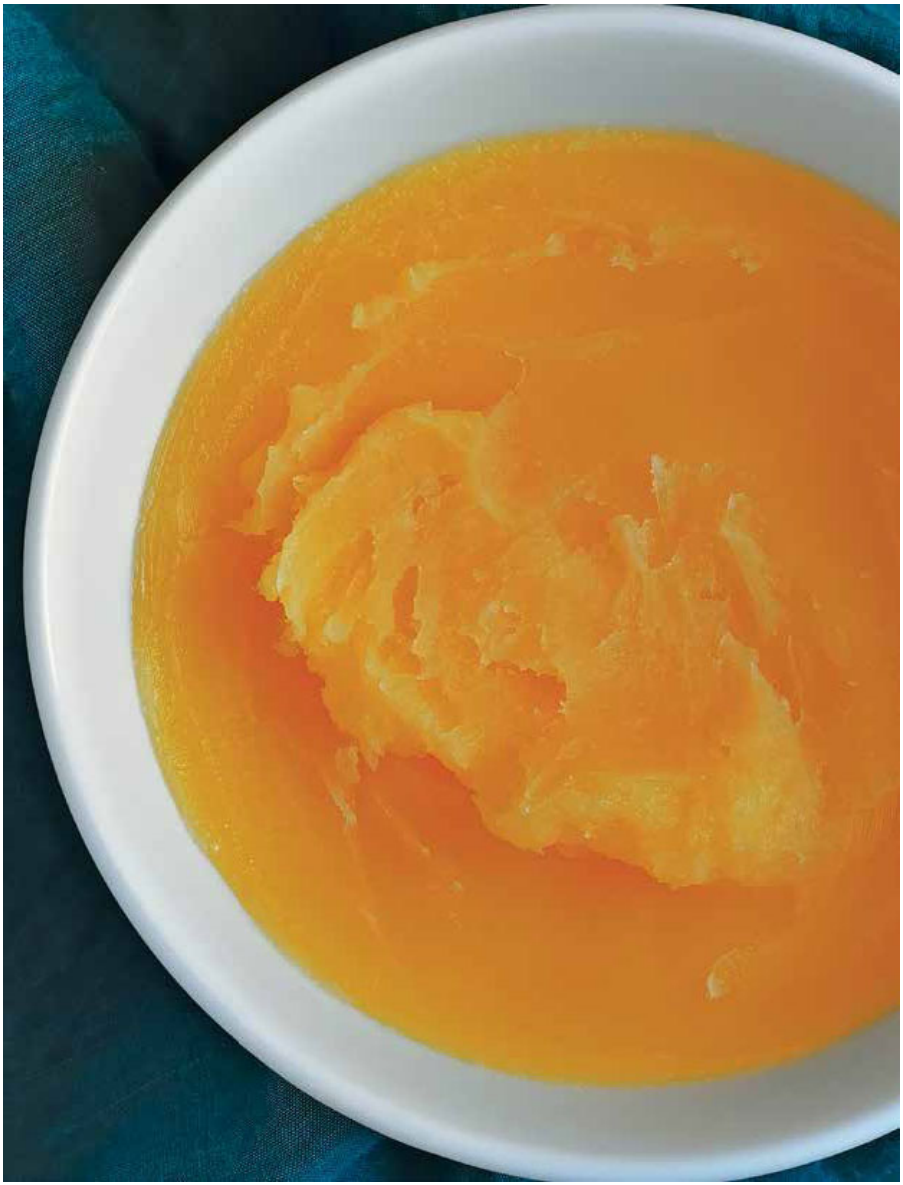
*Калорийность: 892 ккал*

• Масло нарезать на небольшие кусочки, сложить в кастрюлю с толстыми стенками и дном. Оставить для размягчения на 2–3 часа.

• Поставить кастрюлю на средний огонь, дождаться полного растворения масла. Убавить огонь до минимума, уваривать масло 3–4 часа, за это время масло станет прозрачным, а на дне образуется осадок. В процессе уваривания тщательно снимать с поверхности масла образующуюся пенку.

• Аккуратно, не сливая осадок, процедить масло через несколько слоёв марли. Перелить в стеклянные банки.

• Полностью остудить, накрыть крышками, убрать в тёмное, сухое прохладное место.



# Гювеч

Блюдо балканской кухни, мясо или рыба, тушённые с овощами. Название гювеч получил от одноимённого национального глиняного горшка, в котором по традиции готовится это блюдо.

## Гювеч из баранины

*На 5 порций*
*Время приготовления: 2 часа*

1 кг жирной баранины
200 г топлёного свиного жира
3 крупные картофелины
1 небольшой кабачок
400 г стручковой фасоли
1 маленький баклажан
1 крупный сладкий красный перец
5 веточек петрушки
3 яйца
соль, чёрный и красный перец по вкусу

*Калорийность: 305 ккал*

• Баранину вымыть, обсушить, нарезать на небольшие кусочки. Посолить и поперчить по вкусу, оставить на 15–20 минут. Выложить мясо в глубокую сковороду или сотейник, влить немного воды. Когда вода выкипит, добавить жир и тушить мясо около 40 минут, до готовности. Переложить мясо в керамический горшок.

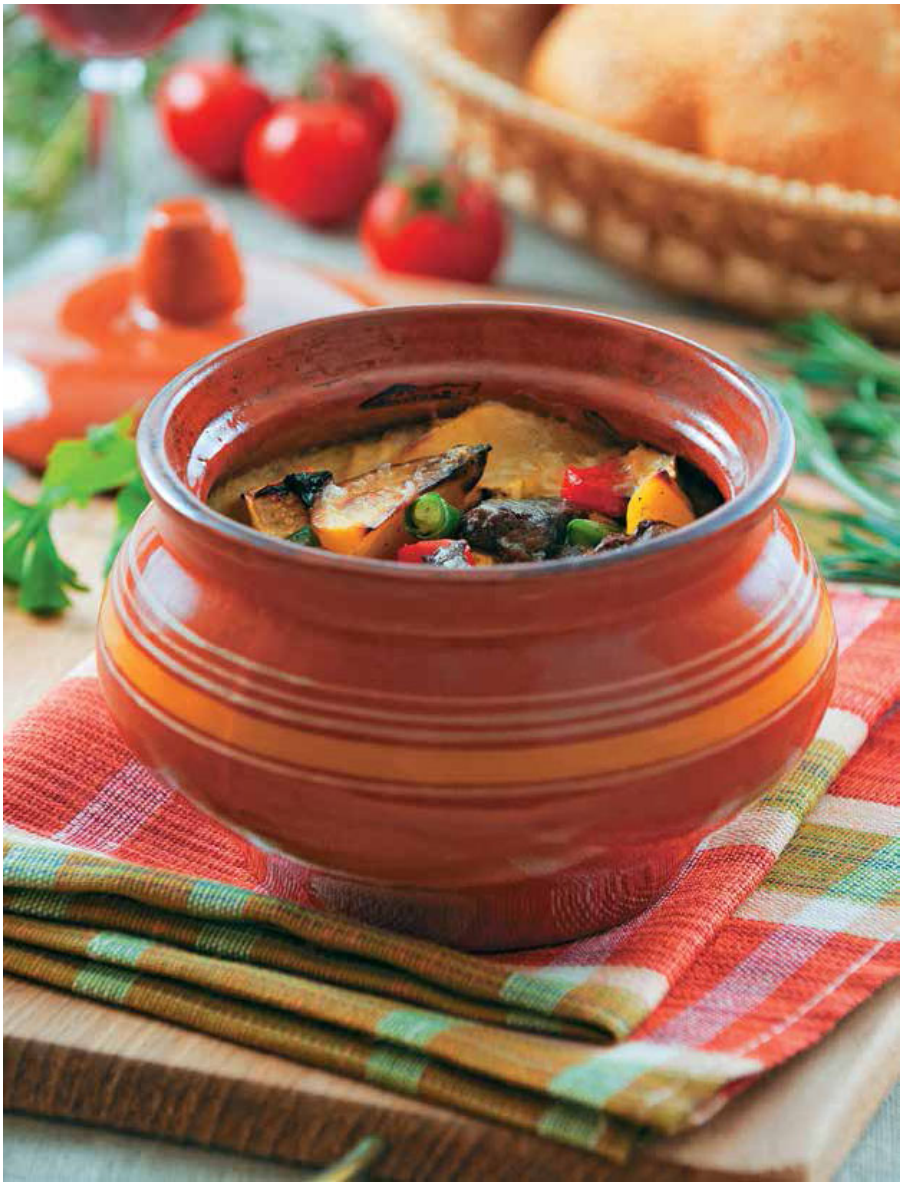
• Картофель очистить, нарезать дольками. Кабачок очистить, нарезать кружочками. Фасоль промыть, дать стечь воде, крупные стручки разрезать пополам. Баклажан вымыть, нарезать кубиками. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать крупной соломкой. Петрушку вымыть, просушить, мелко порубить.

• Все овощи выложить в горшок к мясу, посыпать зеленью, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Горшок закрыть крышкой или фольгой.

• Запечь в духовке при температуре 180 °С в течение 30–40 минут.

• Яйца взбить. Достать горшок из духовки, снять крышку, в

горшок вылить яйца. Поставить горшок в духовку и запечь гювеч при той же температуре до образования румяной корочки. Подавать блюдо к столу в горшке.



## Гювеч по-пастушьи

*На 3 порции*
*Время приготовления: 1 час*

1 крупная луковица
1–2 ст. л. растительного масла
600 г фарша из свинины и говядины
5 крупных помидоров
1 сладкий красный перец
1 ч. л. сушёного чабреца
150 г брынзы
4 яйца
50 г твёрдого сыра
соль, молотый чёрный перец по вкусу

*Калорийность: 201 ккал*

• Лук очистить, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить лук до прозрачности, затем добавить фарш, перемешать.

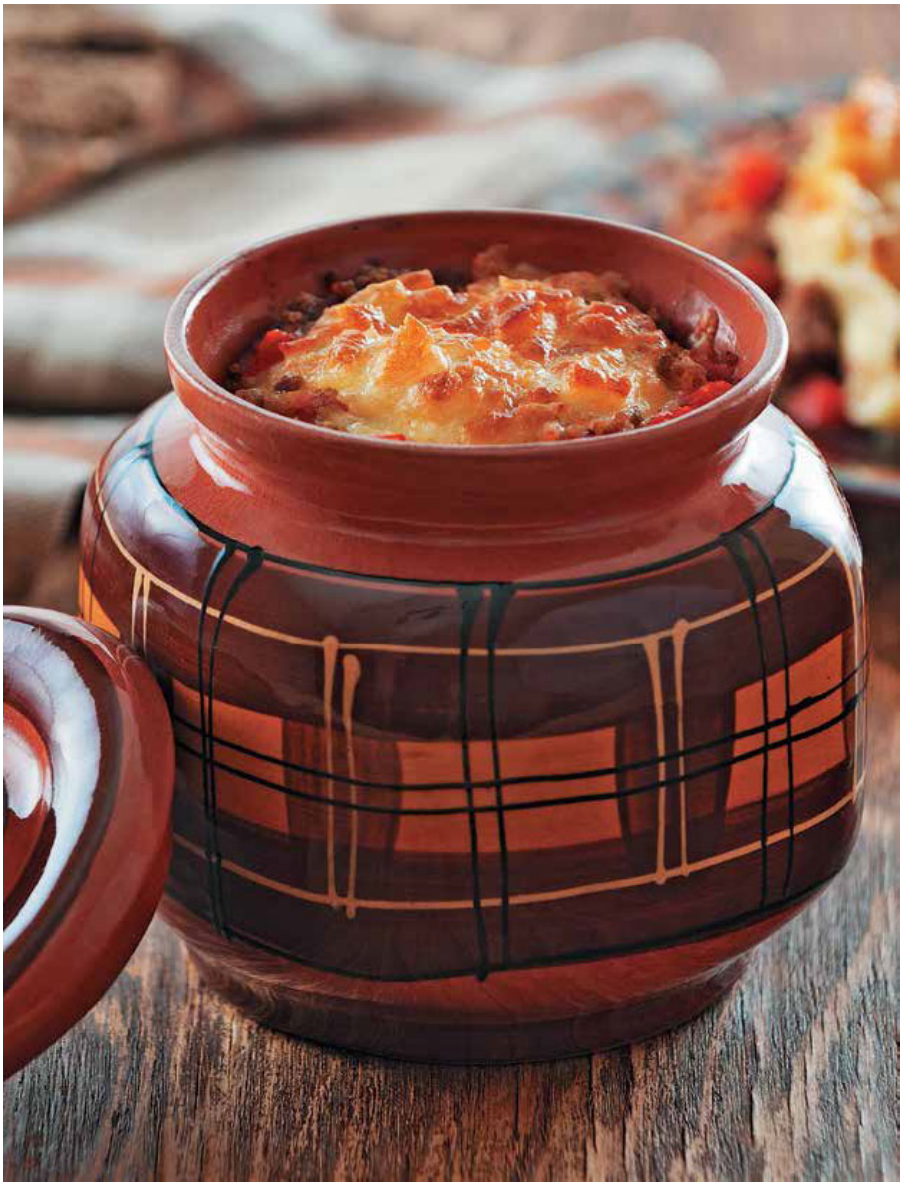
• Помидоры вымыть, мелко нарезать. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать мелкими кубиками и выложить в сковороду с фаршем. Посолить, поперчить по вкусу, добавить чабрец и тушить на среднем огне в течение 10–15 минут.

• Брынзу натереть на тёрке. Яйца взбить. Твёрдый сыр натереть на тёрке, смешать со взбитыми яйцами.

• Выложить массу со сковороды в порционные горшочки, посыпать брынзой, залить сыром с яйцами.

• Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 30–40 минут, до румяной корочки.

• Подавать блюдо горячим, в горшочках.



## Гювеч из ставриды

*На 3 порции*
*Время приготовления: 1,5 часа*

1 кг ставриды
3 крупные луковицы
4 спелых красных помидора
100 г корня сельдерея

3 средние моркови
6 зубчиков чеснока
0,5 стакана растительного масла
5–6 ломтиков лимона
100 г панировочных сухарей
1 стакан сухого белого вина
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 190 ккал*

• Рыбу выпотрошить, вымыть, отрезать голову и хвост, нарезать крупными кусками.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Корень сельдерея и морковь очистить, нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, измельчить.

• Выложить рыбу и овощи в жаропрочную форму. Добавить масло, ломтики лимона, сухари и вино. Посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

• Запекать гювеч в духовке при температуре 180 °С в течение 1 часа.

# Гюрза

Блюдо азербайджанской кухни, пельмени особой формы с начинкой из баранины. Гюрза подаются с чесночным или острым томатным соусом, также их можно залить бульоном или обжарить после варки.

*На 3 порции*
*Время приготовления: 1 час*

1 стакан пшеничной муки
1 яйцо
0,5 стакана воды
400 г жирной мякоти баранины
1 средняя луковица
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 262 ккал*

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить в него яйцо и воду, посолить и замесить крутое тесто.

• Мясо вымыть, обсушить, очистить от плёнок и крупно нарезать. Лук очистить, разрезать на 4 части, пропустить через мясорубку вместе с бараниной. Фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, с помощью чашки диаметром 7 см вырезать круги. В каждый выложить по 1 ч. ложке фарша и защипать края косичкой, оставив открытым один конец.

• В кастрюле вскипятить воду, посолить, довести до кипения и положить гюрза.

• Варить гюрза 5–7 минут после всплытия, затем достать с помощью шумовки.

# Гютан

Блюдо японской кухни, жареный говяжий язык. Традиционно гютан готовят на углях, но можно жарить его и на сковороде гриль.

*На 4 порции*
*Время приготовления: 1 час*

400 г говяжьего языка
1 лайм
1 красный перчик чили
1 ч. л. крупной соли
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
5 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. саке

*Калорийность: 223 ккал*

• Язык очистить от кожи, положить в морозилку на 20 минут, затем достать и нарезать поперёк на толстые ломтики. Каждый ломтик надрезать в виде решётки, не прорезая насквозь.

• С помощью мелкой тёрки стереть цедру с лайма. У перчика чили удалить плодоножку и семена, произвольно нарезать. В блендере размолоть перец, цедру и крупную соль. В получившуюся массу выжать сок из лайма.

• Приготовить маринад. В отдельной посуде смешать соевый соус, кунжутное масло, сок лимона, саке и приготовленную острую пасту.

• Ломтики языка выложить в миску, добавить маринад, перемешать. Оставить для маринования на 30 минут.

• Промаринованные ломтики языка поджарить на сковороде гриль по 2–3 минуты с каждой стороны.

# Д

# Дайкири

Коктейль кубинского происхождения, в состав которого обязательно входят светлый ром, сахар и сок лайма. Существует множество разновидностей этого коктейля. Считается, что автором дайкири был американский инженер, работавший на Кубе во время войны с Испанией. Название коктейль получил в честь одноимённого пляжа. Среди поклонников этого напитка были такие известные личности, как Эрнест Хемингуэй и Джон Кеннеди.

*На 1 порцию*

60 мл белого рома
15 мл сахарного сиропа
30 мл сока лайма
200 г льда в кубиках

• Налить в шейкер ром, сахарный сироп и сок лайма.
• Наполнить шейкер кубиками льда, хорошо взболтать.
• Перелить в бокал, украсить по желанию.

# Дайкон

В переводе с японского «большой корень». Дайкон относится к семейству Капустные и является подвидом Редьки посевной. Отличается более мягким вкусом, поскольку в его состав не входят горчичные масла, делающие вкус редьки резким. Специалисты полагают, что японцы вывели это растение путем селекции из китайской редьки лоба. Сегодня культивируется множество сортов дайкона, которые отличаются формой, цветом и размером. Некоторые корнеплоды могут достигать 60 см и более и весить от 500 г до нескольких килограммов. Исторической родиной овоща является Япония, однако сегодня его успешно выращивают в России, странах Средиземноморья и Европе. Такая популярность дайкона во многом объясняется его уникальным витаминно-минеральным составом. Он настоящий рекордсмен по содержанию витамина С, являющегося природным антиоксидантом, в нём также содержится большое количество витамина В и бета-каротина. В числе минералов, содержащихся в корнеплоде, калий, кальций, фосфор, магний и железо. Уникальные бактерицидные свойства дайкона обусловлены входящими в его состав фитонцидами, а его способность благотворно влиять на процесс пищеварения – активными ферментами. Дайкон используют как природное лекарство при заболеваниях печени и почек, желчного пузыря, ревматизме, проблемах с пищеварением и работой кишечника.

Кроме выраженных лечебных свойств, дайкон любят и ценят за приятный вкус и широко используют в кулинарии, особенно в странах Азии. Его кладут в салаты, тушат, отваривают и добавляют в состав других блюд.

### *Как выбрать*

Выбирая дайкон, нужно обратить внимание на целостность его кожицы и упругость. Свежий корнеплод должен быть твёрдым.

### *Как хранить*

Хранить дайкон можно в холодильнике в течение 1–2 недель. Однако употребить его лучше в первые 2–3 дня после покупки, чтобы получить максимальное количество полезных веществ.

## Салат из дайкона

*(рецепт китайской кухни)*

*На 4 порции*
*Время приготовления: 40 мин*

1 средний дайкон (около 500 г)
3–4 зубчика чеснока
3–4 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. сахара
1 ч. л. столового уксуса
1–2 веточки петрушки
соль по вкусу

*Калорийность: 38 ккал*

• Дайкон помыть, очистить от кожицы. Нарезать длинной тонкой соломкой или натереть на специальной тёрке для моркови по-корейски. Сложить в миску и посолить. Перемешать, оставить на 30 минут, после чего отжать выделившийся сок.

• Чеснок очистить, нарезать на тонкие пластинки. В сковороде разогреть растительное масло, поджарить на нём чеснок, пока он не станет мягким. Масло с чесноком снять с огня и перелить в отдельную посуду. Добавить туда соль, сахар, уксус, хорошо перемешать.

• Натёртый дайкон залить приготовленным соусом, перемешать, украсить зеленью петрушки и подавать к столу.

## Маринованная камбала с дайконом

*(рецепт корейской кухни)*

*На 4 порции*
*Время приготовления: 15 мин + маринование*

1 кг камбалы
400 г дайкона

12 ч. л. молотого красного перца
0,5 пучка зелёного лука
5 зубчиков чеснока
соль по вкусу

*Калорийность: 92 ккал*

• Камбалу помыть, почистить и выпотрошить, крупно нарезать. Дайкон помыть, очистить от кожуры, нарезать крупными кусками.

• Выложить рыбу и дайкон в кастрюлю, добавить красный перец, перемешать.

• Помыть зелёный лук, мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нарубить. Смешать лук и чеснок, добавить соль, перемешать.

• Специи добавить в кастрюлю с рыбой, перемешать, накрыть крышкой и оставить мариноваться на 15 суток.

# Дакуаз

Торт, который традиционно готовят на юго-западе Франции. Для него используют несколько коржей из безе с орехами (миндаль, грецкие орехи, кешью и т. п.), которые смазывают кремом.

## Дакуаз с лесными орехами

*Время приготовления: 1, 5 часа*

150 г лесных орехов
100 г сахара
1 ст. л. крахмала
3 яичных белка
щепотка ванилина
*Для крема*
60 мл воды
75 г сахара
3 яичных желтка
100 г сливочного масла
120 г сливок 38 % жирности
щепотка ванилина

*Калорийность: 435 ккал*

• 100 г орехов измельчить в муку с помощью блендера. Всыпать 50 г сахара и крахмал. В миске взбить на небольшой скорости белки, в середине процесса медленно всыпать ванилин и оставшийся сахар, затем увеличить скорость и взбить до крепкой густой массы. Добавить орехи, перемешать.

• Духовку разогреть до 120–130 °С. Смесь для безе переложить в кулинарный мешок. Застелить противень бумагой для выпечки и отсадить на неё тесто с помощью кулинарного мешка в виде круглых коржей. Отправить в духовку на 40–45 минут.

• Приготовить крем. В воду добавить сахар, проварить на среднем огне, чтобы получился сироп (без изменения цвета). Желтки взбить с помощью миксера, затем медленно влить сироп, продолжая взбивать. Дать массе остыть. Положить размягчённое сливочное масло, вымешать до однородности (при необходимости использовать миксер).

• Отдельно взбить сливки с ванилином, добавить к крему из желтков и хорошо перемешать.

• Измельчить оставшиеся орехи. Коржи смазать кремом, также смазать бока и верх торта. Посыпать его орехами и отправить в холодильник на несколько часов. Подавать к столу в охлаждённом виде.

# «Дамские пальчики»

1) Некоторые продукты (фрукты или овощи), имеющие вытянутую форму. В частности, «дамскими пальчиками» называют сорта винограда, помидоров, бананов, а также бамию.

2) Бисквитное печенье, имеющее вытянутую форму (другое его название – савоярди). Часто его используют как компонент десертов, например, тирамису. Рецепт печенья появился около 500 лет назад, во времена правления Савойской династии во Франции. Уже тогда бисквитное печенье стало одним из излюбленных лакомств вельмож и богачей. Не устоял перед ним и русский царь Пётр I, который, после того, как попробовал это печенье, тут же распорядился нанять пекаря и отправить его в Санкт-Петербург. С давних пор рецепт печенья «дамские пальчики» остаётся неизменным.

## Печенье «Дамские пальчики»

*Время приготовления: 20 мин*

3 яйца
5 ст. л. сахара
0,5 ч. л. ванильного сахара
0,5 стакана пшеничной муки
сахарная пудра или сахар для обсыпки

*Калорийность: 278 ккал*

• Белки яиц отделить от желтков. 2 ст. ложки сахара взбить с желтками, чтобы смесь стала бледно-жёлтой. Добавить ванилин и муку, тщательно перемешать.

• Отдельно взбить яичные белки с добавлением 3 ст. ложек сахара. Тщательно перемешивая, добавить белки к желткам.

• Приготовленную смесь выложить в кондитерский мешок. Выстелить противень бумагой для выпечки и отсадить печенья, стандартная длина «дамских пальчиков» – 7,5 см. Посыпать сверху сахарной пудрой или мелким сахаром.

• Духовку разогреть до 180 °С. Поместить противень в духовку и выпекать печенье в течение 8–10 минут.

# Дариоль

Французский нежный сливочный крем, которым начиняют пирожные. В отличие от других кремов, дариоль можно закладывать в ещё не допечённое тесто и выпекать одновременно с ним, а также запекать как самостоятельный десерт в формочках. Небольшая кулинарная формочка, в которой готовят карамельный крем, также называется дариоль.

*Время приготовления: 40 мин*

50 г сахара
щепотка ванилина
щепотка соли
3 яйца
250 г жирных сливок
щепотка корицы для посыпки

*Калорийность: 226 ккал*

# Даси (даши)

Бульон – основа для супов и других блюд в японской кухне. Часто его используют для того, чтобы развести соевый соус. Даси готовят из стружки тунца или высушенных мальков сардин. Для вегетарианского даси используют грибы шиитаке и водоросли комбу. В отличие от традиционных бульонов, для приготовления даси не нужно часами варить мясо, он готовится в течение 10–15 минут. Даси разделяют на несколько видов. Ичибан даси подходит для приготовления прозрачных супов, супов с лапшой и соусов. Нибан даси используют для тушения овощей и мяса, Нибоси даси – это основа для мисо-супа и др.

# Дастархан

Невысокий (30–35 см) стол, который традиционно накрывают для гостей в странах Средней Азии и Востока. Участники застолья садятся по периметру стола на небольшие стёганые матрацы (курпача). Дастарханом называется также скатерть, покрывающая стол во время трапезы.

• Смешать сахар, ванилин и соль. Желтки яиц отделить от белков, добавить их к сахару и тщательно растереть.

• В яично-сахарную смесь медленно влить сливки, постоянно помешивая. Разлить крем по формочкам и запекать в нежаркой духовке около 15 минут, до начала подрумянивания корочки сверху.

• Готовый крем посыпать корицей. Подавать тёплым.

# Датская кухня

Дания известна многим благодаря Шекспиру и сказкам Андерсена, но никак не датской кухне. И это не совсем справедливо, так как кухня Дании отличается довольно большим количеством вкусных и оригинальных блюд. Датчане уделяют большое внимание качеству используемых продуктов, предпочитая свежие дары моря и продукцию сельского хозяйства, произведённую местными фермерами. Калории считать здесь не принято, поэтому некоторые блюда представляют собой настоящую «калорийную бомбу». Впрочем, в таком суровом климате пища и должна быть достаточно калорийной, чтобы надолго сохранить чувство сытости. Именно поэтому датчане употребляют много мяса (по потреблению мяса они находятся на 11–м месте в мире, тогда как россияне – лишь на 75–м) и рыбы. Традиционный гарнир к мясным и рыбным блюдам – отварной картофель, красная капуста, маринованный или поджаренный лук. Такие овощи как помидоры, огурцы, редис и зелень употребляются в свежем виде. Отварными подаются фасоль, свёкла, сельдерей, грибы, цветная капуста. Изюминка датской кухни – многослойные бутерброды *Smørrebrød* с самой разнообразной начинкой (из мягкого сыра с перцем, сельдерея и винограда или орехов; из твёрдого сыра и редиса; из солёной говядины, хрена и маринованных овощей; из копчёного угря с яичницей и кресс-салата; из маринованной сельди и сваренных вкрутую яиц; из маринованной сельди, каперсов и лука, и т. п.). В высоту они могут достигать более 10 см, а есть их нужно послойно, снимая слои один за другим.

Датские хозяйки любят порадовать своих близких вкуснейшей выпечкой, чаще всего с начинкой из дикорастущих ягод, благо в этих широтах растет много северных ягод. Пшеничные кексы, печенье, пироги – датчане знают толк в выпечке, чего стоят только всемирно известные датские булочки! Из напитков популярны кофе и молоко, а также крепкий местный картофельный самогон и пиво (в Дании производятся две марки пива, известные во всём мире – «Карлсберг» и «Туборг»).

В последнее время в Дании процветает так называемая «новая скандинавская кухня», которая основывается, прежде всего, на использовании местных сезонных продуктов, их высочайшем качестве и свежести. Кулинары, придерживающиеся этой новой концепции, стремятся сочетать в своих блюдах отменный вкус, пользу для здоровья и красивое современное оформление. Неудивительно, что открытый в 2004 году в Копенгагене ресторан

скандинавской кухни *Noma* в 2010 году был признан лучшим в мире и с тех пор несколько раз подряд вновь завоёвывал это звание.

***Важнейшие блюда датской кухни (в алфавитном порядке):***[3]

**Глогг** – горячий напиток из красного вина с пряностями.

**Датские булочки** – сдобная выпечка, иногда с сахарной глазурью.

**Жареная свинина** с тушёной красной капустой.

**Камбала по-скагенски** – с соусом из клюквы, брусники или малины.

**Картофель рождественский** – сладкий.

**Медистерпёльсе** – пряная колбаса из мясного фарша.

**Паштет из свиной печени**

**Рёдгрёд мед флёде** – ягодный кисель.

**Свиная печень** с хрустящим луком.

**Смёрребрёд** – многослойные бутерброды.

**Фледегрёд** – пшеничная каша на сливках с малиной.

**Шпик по-датски** – с овощами.

**Яблочный пирог по-датски** – со смородиновым желе.

**Ягодный суп по-датски**

# Датские булочки

Выпечка, которую традиционно подают на завтрак, а также к праздничному столу. Булочки по праву считаются национальной кулинарной гордостью страны. Они отлично сочетаются с сырами и мясными изделиями, а также с вареньем, джемом или сладким сиропом. Сладкий вариант булочек часто дополняется сахарной глазурью.

*На 18 порций*
*Время приготовления: 1 час*

250 мл молока
50 г свежих дрожжей
2 ст. л. сахара
150 г маргарина
3 яйца
1 ч. л. соли
700 г пшеничной муки
сахарная глазурь для оформления

*Калорийность: 348 ккал*

• Молоко разогреть, чтобы оно стало тёплым, но не горячим. Добавить дрожжи и 1 ч. ложку сахара. Перемешать, чтобы дрожжи растворились, и оставить на 5–10 минут, пока они не начнут пениться.

• Маргарин растопить, влить его в молоко. Добавить 2 яйца, оставшийся сахар, соль.

• Муку просеять. Медленно всыпать в молочную смесь, постоянно помешивая, чтобы не образовывалось комков. В результате должно получиться мягкое тесто, не липнущее к рукам. Накрыть тесто чистым полотенцем, оставить в тёплом месте на 20 минут, чтобы оно поднялось.

• Посыпать стол мукой, выложить тесто, обмять. Посыпать мукой сверху, раскатать, свернуть в рулет. Разделить на 18 частей, сформировать в жгуты, свернуть их в круглые булочки.

• Противень застелить бумагой для выпечки, выложить на неё булочки и дать расстояться в течение 15–20 минут.

• Оставшееся яйцо взболтать с 1 ст. ложкой молока. Смазать этой смесью булочки, отправить их в разогретую до 200 °C духовку на 15 минут.

• Подогреть готовую сахарную глазурь, полить ею булочки и

дать немного застыть перед подачей к столу.

**notes**

# Примечания

# 1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

# 2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

# 3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.